زنجیرەی تەندروستی و ژیان

نەخۆشی شەکرە

دانانی/ لیژنەیەك لەپزیشكان





كۆڕینی/ د. فەیسەڵ عارەب بڵباس

پێداچوونەوە/ موحسین چینی

2014

زنجیرەی تەندروستی و ژیان

نەخۆشی شەکرە

دانانی:

لیژنەیەك لە پزیشکان

وەرگێڕانی:

د. فەیسەڵ عارەب بلباس

پێداچوونەوە:

موحسین چینی

ناوی کتێب: نەخۆشی شەکرە
دانانی: لیژنەیەك لە پزیشکان
وەرگێڕانی: د. فەیسەڵ عارەب بلّباس
دیزاین: کارزان سەعیدی (مەریوان گرافیك)
ساڵی چاپ: ٢٠١٤
تیراژ: ١٠٠٠ دانە
چاپ: چاپخانەی شەهاب – هەولێر

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان
ژمارەی سپاردنی (٤٧)ی ساڵی٢٠١٤ی دراوەتێ

پێشەکی

نەخۆشی شەکرە لەو سەردەمەندا بەبڵاوترین نەخۆشی دادەنرێ و لەهەمووو دەردەکانی دیکەش بەترسترە بۆ ژیانی سرووشتیانەی مرۆڤ، بگرە بۆ سەر گیانیشی...

ئەوەش لەبەر ئەوەی نەخۆشی شەکرە بەزۆری بزر و شارەوەیە و خۆی نیشان نادا بۆ ئەوەی پێی نەزانین تا ئەو کاتەی بەناو خوێن و دەمار و هەناوماندا تێدەپەڕێ، کە وایشی لێدێ چارەکردنی زەحمەت دەبێ و هەندێك جاریش هەر ناکرێ.

بەلآم زانستی نوێی پزیشکیی ڕێنماییمان دەکا بۆ خۆپاراستن لەڕوودانی ئەم دەردە و سووککردنی ئەگەر روویدا و سەربارە بەترسەکانی کەم بکرێتەوە و لەگەڵی رابێین و رووبەڕووی ببینەوە، بەشێوازی ژیان و خواردن و چارەسەریی گونجاو بەدەرمانان... بۆ ئەوەی بەژیانێکی

سرووشتی لەگەڵ خانەوادە و لەناو برادەر و خۆشەویستەکانماندا بژین.

ئەم کتێبە مانای زاراوەی "نەخۆشی شەکرە" روون دەکاتەوە و هەردوو جۆرە سەرەکیەکەی و میکانیزمی پەیدابوونیان و هۆکارەکانی تووشبوون پێیان و نیشانەکانیان و سەربارە نزیك و دوورەکانیان ئاشکرا دەکا و رۆڵی خواردن و چالاکی جەستەیی و وەرزشکردن لە رێگەگرتن و کەمکردنەوەی کاریگەریەکانی نیشان دەدا و گرنگترین دەستکەوتە زانستیەکان لە داهێنانی دەرمانی چارەسەری یەکلا دەکاتەوە.

لەوانەیە خوێنەر لەو کتێبەدا وەڵامی ئەو هەموو پرسیارانەی دەستکەوێ کە زاراوەی "نەخۆشی شەکرە" لەمێشکیدا دەیانوروژێنێ. ئامانج و مەبەستیش لێی رێنمایی و هۆشیارکردنەوەیە.

١- تێڕوانینێکی گشتی بۆ نەخۆشی شەکرە

شەکرە یان نەخۆشی شەکرە یان میزی بەشەکر... بریتیە لەبەرزبوونەوەی ئاستی شەکر لەناو خوێندا.

ئەو نەخۆشیەش دوو جۆری هەیە:

جۆری یەکەم ئەوەیە کە تووشی خەڵکانی گەنج و منداڵان دەبێ و لەئەنجامی کەمی ئینسولینەوە دەبێ کە هۆرمۆنێکە پەنکریاس دەری دەدا. نیشانەکانیشی" تینووبوونێکی زۆر، زۆرجار میزکردن، ماندووبوونێکی زۆر و بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکری ناو خوێن بۆ سەرووی دوو گرام لەهەر لیترێکدا.

جۆری دووەم ئەوەیە کە پەیوەندی بەگرفتی قەڵەوی و پیریەوە هەیە کە تێیدا لەش بەرگری لە کاریگەریەکانی ئینسولین دەکا.

٢- لەنێوان شەکر و ئینسولیندا

٢-١. شەکری گلوکۆز:

گلوکۆز یەکێکە لە ئەندامانی خانەوادەی شەکرەکان کە شەکری سادەی تام شەکریش لەخۆ دەگرێ لەگەڵ شەکرە ئاوێتەکان (دانەوێڵە و نان...). ئەگەر جۆرە جیاوازەکانی شەکر بژمێرین (گلوکۆز، سەکارۆز، فروکتۆز، سۆربیتۆل، گالاکتۆز...) ئەوا دەبینین گلوکۆز گرنگترین رۆڵ دەبینێ لەناو جەستەدا چونکە ئەو وزە پێویستە دابین دەکا کە بۆ کارکردنی ماسوولکەکان پێویستە و دەچێتە ناو کارلێکە کیمیاویەکانەوە.

لەوەشەوە لەش پێویستی بەو سەرچاوەی دیکە لەسەرچاوەکانی وزە دەبێ، ئەوانیش پرۆتینەکان (گۆشت و ماسی) و مادە چەوریەکانە.

٢-٢. ڕێژەی گلوکۆز لەناو خوێن:

گلاندی پەنکریاس دوو هۆرمۆن بەرهەم دێنێ کە ڕێژەی گلوکۆز لەناو خوێندا بەبەردەوامی ڕێك دەخەن. ئەو دوو هۆرمۆنە: ئینسولین Insulin و گلوکاگۆن Glucagonن. مرۆڤ کە نان دەخوا شەکری ناو خواردنەکانی دەچێتە ناو خوێن و ڕێژەی شەکر لەناو خوێنەکەیدا بەرز دەبێتەوە. ئەو کاتە گلاندی پەنکریاس ئینسولین دەردەدا کە شەکری زێدە دەگوازێتەوە بۆ ناو خانەکانی لەش بەتایبەتیش خانەکانی جگەر. لەوێ بەشێوەی گلایکۆجین Glycogen دادەکرێ کە وزەیەکی یەدەگە لەکاتی پێویستی لەش بەکاردێ.

دوای تێپەڕینی ماوەیەك بەسەر خواردنی جەمێك یان دوای ئەنجامدانی ڕاهێنانی وەرزش، ماسوولکەکانمان شەکر لەخوێن وەردەگرن. ئەوەش دەبێتە هۆی دابەزینی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا. گلاندی پەنکریاس ئەو کاتە مادە گلوکاگۆن دەردەدا کە وزە یەدەگە هەڵگیراوەکەی ناو جەرگ بەکاردێنێ بۆ ئەوەی گلوکۆزی لێ وەرگرێ بۆ ناو خوێن.

کەینێ نەخۆشی شەکرە نائارامان دەکا؟

ئەگەر پشکنینی ئاستی شەکر لەناو خوێن بۆ دوو جاران و دوای شەوێك لەرۆژووگرتن گەیشتە یان پتر بوو لە ١،٢٦ گرام لەیەك لیتردا، ئەوا دەبێ تووشی نائارامی بین.

بەلاّم تێکچوونی رێژەی شەکر لەناو خوێندا ئەو کاتە دەگوترێ کە رێژەکە لەنێوان ١،١٠ و ١،٢٦ گرام شەکر بێ لە هەر لیترێك خوێن. ئەوەش تێکچوونێکە پێویستە راست بکرێتەوە ئەوجا چ لەو کەسانەدا بێ کە رێژەی شەکریان جێگیرە یان لەوانەی کە ئەو رێژەیەی شەکریان بەرز دەبێتەوە و مەترسی ئەوەیان لێدەکرێ تووشی نەخۆشی شەکرە بێن.

ئەگەر ئەو تێکچوونەی رێژەی شەکری ناو خوێن دوای شەوێکی بێ نانخواردن بەهۆی ورگ زلی و بەرگری لەشەوە بوو بۆ ئینسولین ئەوا ئەو تێکچوونە جۆرێکە لە تێکچوونی گۆڕانی خواردەمەنیەکان.

ئەو تێکچوونە دەبێتە هۆی ژمارەیەك لەتێکچوونی دیکە، لەوانە بەتایبەتی چەوری لەناو خوێن (کۆلیستیرۆڵ و چەوریە سێیانەییەکان Triglycerides) زۆر دەبیّ و پەستانی خوێنی ناو خوێنبەرەکانی بەرز دەبێتەوە. دۆزینەوەی ئەو تێکچوونە لەگۆڕینی خواردنەکان زۆر گرنگە چونکە نەخۆش تووشی سەربارەکانی دیکە دەکا وەك: دڵ و لوولەکانی خوێن و مەترسیی گۆڕانی بۆ نەخۆشی شەکرە..

٢-٣. ئینسولین:

ئینسولین هۆرمۆنێکە لەلایەن گلاندی پەنکریاسەوە بەرهەم دەهێنریّ و ڕێژەی شەکری ناو خوێن ڕێکدەخا. هەروەها کار لە داکردنی (هەڵگرتنی) گلوکۆز دەکا (بەشێوەی گلایکۆجین). ئەمەش داکردنێکە کە وا لەجەستە دەکا لەکاتی پێویست وزەی یەدەگی دەستکەویّ بۆ بەکارهێنانی.

٢-٣-١. میکـانیزمی ڕێکخـستنی ڕێـژەی شـەکر لـەناو خوێن:

میکانیزمێکی سادەیە چونکو ئینسولین وا لەگلوکۆز دەکا کە لەناو خوێنەوە بگوازرێتەوە بۆ ناو خانەکان بۆ ئـەوەی ببێتە وزە بۆ جەستە. گواستنەوەی گلوکـۆز لەخوێنـەوە بۆ نـاو خانـەکان دەبێتـە هـۆی دابـەزینی ڕێـژەی گلوکـۆز لەناو خوێندا (کەمبوونەوەی ئاستی شـەکری نـاو خـوێن). ئـەو دابەزینـەش دەبێتـە هـۆی ڕێکخـستنی هـەموو چالاکیەکانی لەش، ئەوجا پەنکریاس ناردنی ئینسولین بۆ ناو لەش رادەگرێ بۆ ئـەوەی زۆرتـر ڕێـژەی شـەکر لـەناو خوێن دانەبەزێ.

ئەو ڕێکخستنە نایەڵێ ڕێژەی شەکری ناو خـوێن زۆر بێتـە خوارێ چونکە مەترسیەکانی ئـەو دابەزینـە زۆرن و بگـرە دەگاتە پلەی لەهۆشخۆچوونیش. لەهەمان کاتیشدا جەرگ مادەی گلوکۆز لەو گلایکۆجینـە یەدەگـەی نـاوی گلوکـۆز

بەرەلا دەکا بۆ ئەوەی کەمی ڕێژەی شەکر قەرەبوو بکاتەوە ئەوجا دووبارە گلوکۆز دادەکاتەوە.

ئاشکرایە کە ئەگەر بڕی ئینسولین بەپێی پێویست نەبوو (وەکو ئەوەی کە تووشبووان بەنەخۆشی شەکرە لەجۆری یەکەمدا ڕوودەدا)، یان جەستە بەرگری لەکارەکانی ئینسولین دەکرد (وەکو ئەوەی لەتووشبووان بەنەخۆشی شەکرە لەجۆری دووەمدا ڕوو دەدا)، ئەوا ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا بەرز دەبێتەوە. ئەو بەرزبوونەوەیەش زیانی بۆ خوێنبەرەکان هەیە و سەرچاوەیەکیشە بۆ ژمارەیەك سەربار.

بۆیە ئامانج لەدەرمانەکانی چارەسەرکردنی نەخۆشیی میزەشەکرە ئەوەیە کە ڕێژە ئاساییە سرووشتیەکەی شەکر لەناو خوێن بپارێزێ.

٢-٣-٢. ئەگەر ئینسولین هۆکار بوو چی ڕوو دەدا؟

ئەگەر ڕێژەی ئینسولین بەبڕی پێویست نەبوو یان ئینسولینەکە کاریگەر نەبوو، ئەوا ڕێژەی گلوکۆز لەناو

خوێندا بەرز دەبێتـەوە. ئەگـەر رێـژەی گلوکـۆزیش لـەناو خوێن لە ١،٨٠ گرام لەیـەك لـیتردا پـتر بـوو، هەنـدێکی لێ دەردەدرێتە ناو میز. زۆربوونی رێژەی گلوکۆزی ناو خوێن دەبێتە رێگر بۆ گۆڕینـەوەکانی ئـاو و ئـاوی نـاو خانـەکان دەدەڵێندرێنــە دەرەوە بۆیــە نــەخۆش زۆر میــز دەکـا و هەمیـشە واهەسـت دەکـا کـە میـزی دێ و تێنـووی دەبـێ چونکە بڕی ئاوی ناو خوێنی کەم دەبێتەوە.

ئەگــەر ئینــسولین رۆڵــی خــۆی نــەگێڕا لــە رەوانــەکردنی گلوکۆز بۆ ناو خانـەکان بـۆ ئـەوەی وزەیـان بـداتێ، ئـەوا کەسـەکە تووشــی مانــدووبوونێکی زۆر دێ چــونکە وزەی لەدەست چووە. کەمی ئینسولین دەبێتە هۆی لاوازبـوونی ماسولکەکان. کـاتێکیش ئـەو لاوازبوونـە لەگـەڵ دەردانـی گلوکۆز بۆ ناو میزدا دەبـێ، ئـەوا دەبێتـە هـۆی دابـەزینی کێـشی لـەش. بـەڵام کـێش زۆری لـەناو تووشـبووان بـە نەخۆشی شەکرە باوە.

٢-٤. گلوكاگۆن Glucagon:

ئەویش هەر كۆمەڵە خانەیەك (بەناوی Langerhans) لەناو پەنكریاس بەرهەمی دێنن. ئەمەیان هۆرمۆنێكە كە كارەكەی پێچەوانەی كاری ئینسولینە چونكە، كاتێك كە تێڕای شەكر لەناو خوێن دادەبەزێ، ئەو ئەم تێكڕایە لەناو خوێن بەرز دەكاتەوە. ئەمە هۆرمۆنی رێكخستنی پێچەوانەیە بۆ تێكڕای شەكری ناو خوێن. رۆڵێكی گرنگیش دەگێڕێ لەبوار رەخساندن بۆ راستكردنەوەی لەخۆوەی تێكچوونەكانی تێكڕای شەكری ناو خوێن. ئەو تێكچوونانەی كە رەنگە تووشبووان لێیان رووبدا.

پەنكریاس بۆ ماوەیەكی درێژ بەردەوام دەبێ لە دەردانی گلوكاگۆن لەلای ئەو كەسانەی تووشی نەخۆشی شەكرە هاتوون، بەپێچەوانەی دەردانی ئینسولین كە بەتەواوی دەوەستێ یان بەبڕی پێویست نابێ.

ئەو تووشبووانەی بە ئینسولین چارەسەر دەكرێن سوود لەچارەسەریەك وەردەگرن كە جێگەی هۆرمۆنە

ناتەواوەکە بگرێتەوە. ئەگەر هەر ناخۆشیەك لەئەنجامی زۆر دابەزینی تێکڕای شەکری ناو خوێن روویدا، ئەوا تووشبووان دەرزی گلوکاگۆنیان لێدەدرێ بۆ ئەوەی ئەو دابەزینە زۆرە خێرا راستکاتەوە. ئەمەیان چارەسەریەکی کاتیە و ئامانج لێی بەهێزکردنی ئەو میکانیزمەی رێکخستنە کە بۆ ماوەیەکی درێژ لەلای تووشبووان دەمێنێتەوە.

٣- جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرە

٣-١. زۆر میزکردن و تێنوویەتیەکی توند و کێش دابەزین:

جۆری یەکەمی نەخۆشیی میزەشەکرە بەوە دەناسرێتەوە کە زۆر میز دەردەدا، واتە رۆژانە بڕێکی زۆر گەورە لەمیز. هۆکاری ئەو میز زۆریەش دەگەڕێتەوە بۆ دەلاندنی بڕێکی زۆر گەورەی شەکری گلوکۆز بۆ ناو میز. ئەو دەلاندنەی گلوکۆز ئاوی ناو خوێن بۆ ناو میز رادەکێشێ بۆ ئەوەی لەگەڵ ئەو چڕیە زۆرەی گلوکۆزی ناو خوێن هاوسەنگی بکا.

لەمەشەوە تێنووبوونێکی زۆر پەیدا دەبێ بەهۆی لەدەستدانی ئاو لەگەڵ زۆر میزکردندا. هەر بەهۆی لەدەستدانی گلوکۆز لەناو میزەوەیە کە کێش دادەبەزێ، چونکە لەش بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەو لەدەستدانەی

وزەی لەگلوکۆزدایــە ماســوولکەکان و شــانە چــەوریەکان لەناو دەبا (دەتوێنێتەوە).

زۆر برســیبوون ســەرهەڵدەدا چــونکە لــەش نــاتوانیٚ ئــەو گلوکۆزە زۆرەی ناو خوێن دەکاربێنیٚ لەبەر نـەبوونی یـان کەمی ئینسولین (هەر ئینسولینە کە گلوکـۆز دەگەیەنێتـە خانەکان).

لەدواییــدا نــەخۆش هەســت بەمانــدووبوونێکی زۆر دەکــا چـونکە وزە لــەگلوکۆزەوە بـۆ خانــەکان دەستەبەر نـابیٚ وەکو لەباری ئاسایی و سرووشتیدا روودەدا.

٣-٢. هۆکارە نارِوونەکان:

٣-٢-١. نەخۆشیەکی کە بەرگریی دژەخودی هەبیٚ:

ئێستا دەزانـریٚ کـە جـۆری یەکـەم لـە نەخۆشـی شـەکرە نەخۆشیەکە کە بـەرگری بـۆ خـودی لـەش هەیـە. چـونکە هەنـدێك تـوخمی نـاو خـوێن هەیـە کـە پێیـان دەگـوتریٚ (دژەتەنــەکان Antibody) لـەدژی هەنـدێك خانــەی نـاو پــەنکریاس، ئەوانــەی کــە بــە کۆمەڵەخانــەی (لانگرهــانز

Langerhans) ناسراون، بەتایبەتی جۆری (بێتا)یان ، چالاك دەبن. ئەو دژە تەنانە لەوانەیە لەناو جەستەی ئەو کەسانەدا هەبن کە کەسوکاری تووشبووانی نەخۆشی شەکرەی جۆری یەکەمن. هەروەها لەوانەشە بەماوەیەکی زۆر پێش دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشیەکە هەبووبن.

هەرچی گواستنەوەی بۆماوەیی نەخۆشی شەکرەیە ئەوا ئەگەری زۆر کەمە چونکە تێکڕای تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە لەنێوان ٣٠- ٤٪ دایە ئەگەر یەکێك لەدایکوباوك تووشی جۆری یەکەم بووبن لەنەخۆشی شەکرە.

٣-٢-٢. ڤایرەسەکان هۆکاری لەگینن (محتمل):

دەتوانین خۆمان لە مەترسیی تووشبوون بەنەخۆشی شەکرە بپارێزین بەوەی هەندێك لەناتەواوی لە کرۆمۆسۆمەکان دا Chromosomes بدۆزینەوە، بەڵام ئەم شێوازە هەمیشە یەکلاکەرەوە نابێ، چونکە لەوانەیە ئەو ڤایرەسانە هۆکاربن کە هێرش دەکەنە سەر خانەکانی

پەنكرياسی كە ئینسولین بەرهەم دێنن و لەبڕی بەرهەمەكانیان كەم دەكەنەوە.

لەوانەیە كاتێك نەخۆشی شەكرە رووبدا كە ئەگەر ڤایرەسەكە لەمادەیەك پێكهاتبێ كە لەناو پەنكریاسدا هەبێ، چونكە جەستە دەمودەست دژەتەن بەرهەم دێنێ بۆ ئەوەی بەرەنگاری ئەو ڤایرسە بێتەوە كە هاتۆتە سەر پەنكریاس.

زۆر ڤایرەس هەیە كە دەتوانێ جۆری یەكەم لە نەخۆشی شەكرە پەیدا بكا و ناتوانرێ جۆرە ڤایرەسێكی تایبەت دیاری بكرێ.

٣-٣. بەهای چارەسەریە خۆپارێزیەكان:

٣-٣-١. خۆپاراستنی سەرەتایی:

لەوانەیە جۆری یەكەم لەنەخۆشی شەكرە لەئەنجامی ناتەوایەك لە كرۆمۆسۆمەكانەوە پەیدا بووبێ. ئەو راستیەش وامان لێدەكا داوای شیكردنەوەی ترشی ناوكی DNA بكەین ئەگەر پێشتر لەیەكێك لەئەندامانی

خێزانەکەدا نەخۆشیەکە هەبووبێ. ئەگەر ئەنجامی ئەو شیکردنەوەیە نەرێنی (نێگەتیڤ) بوو، ئەوا دەبێ دەست بکەین بەچارەسەریی خۆپاراستن بەمەستی رێگرتن لەتووشبوون بە نەخۆشی شەکرە.

ئەو خۆپارێزیە سەرەتاییە، واتە ئەوەی بەندە بە چارەسەریە سەرەتاییەکانی پێش تووشبوون بەنەخۆشیەکە، لەوانەیە وامان لێبکا داوای کوتانی دژی ئەو ڤایرەسانە بکەین کە لەگینە بنە هۆکاری نەخۆشیەکە (بەلاَم تا ئێستا هیچ کوتانێکی لەو جۆرە دەست ناکەوێ)، یان داوای دەرمانەکانی دژە ڤایرەس بکەین (کە ئەوانیش زۆر کاریگەر نین)، یان ئەو رێگایانە بگرینە بەر کە وامان لێدەکەن مادە بۆماوەییەکەی ئەو کەسانە بگۆڕین کە ئەگەری تووشبوونیان بەو نەخۆشیە زۆرە.

٢-٣-٢. بەهای چارەسەریە دووەمیەکان:

خۆپاراستنی دووەمی بریتیە لەو چارەسەریە خۆپارێزیانەی کە دوای تووشبوون بەنەخۆشیەکە پەنایان

دەبەینــــە بــەر. ئـــەو ڕێگـــا خۆپارێزیـــە دووەمیانـــەش دەوەسـتنە سـەر ئـەوەی کـە دەیـزانین لـەبارەی جـۆری یەکـەمی نەخۆشـی شـەکرە کـە دژەتـەن بەرهـەم دێـنن و تووشی لەناوچوونی خانەکانی پەنکریاس دێـن بەتاییـەتی ئەوانەی ئینسولین دێننە بەرهەم.

ئـەو چارەسـەریە خۆپارێزیـە دووەمیانـەی جـۆری یەکـەم لەنەخۆشـــی شـــەکرە بەمەســـتی ئەوەیـــە کـــە کـــار لـــەو نەخۆشیە بکا کـە بـەرگری دژەخـودی هەیـە و خانـەکانی پەنکریاسی جۆری بێتا تێکدەدا. لەو مادە کاریگەرانە:

- کۆمەڵـــــــــــەی کۆرتیکۆســـــــــــتیرۆیدەکان .Corticosteroids
- ئەو دەرمانانەی پێیان دەگـوترێ (ژەهـری خانـە) Cytotoxic:ئەوانە کار لەو خانانـە دەکـەن کـە ڕۆڵی تێکدەر دەبینن لەناو خانەکانی پەنکریاسـی جۆری بێتا.

- مادەی نیکۆتینەمایـد (ڤیتـامین Nicotinamide B3): ئەمـەیان مادەیـەکی بەکەڵکـە بـۆ خۆپاراسـتن لەنەخۆشـی شـەکرە چونکە وەکو دەردەکـەوێ کاریگەریـەکی هـەبێ لەپاراستنی خانەکانی پەنکریاسی جۆری بێتا.

لێکۆڵینەوە کراوە لەسەر ئـەو خانەوادانـەی ئامادەباشـیی تووشبوونیان هەیە و دەرکەوتووە پێـدانی ڤیتـامین B3 و ڤیتـامین D هـەر لەمنداڵیـەوە، لەوانەیـە ببنـە تـوخمێکی پارێزەر بۆ خانەکانی پەنکریاس لەو بەرگریە دژە خودە.

٤- جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە

٤-١. نەخۆشیەکە کە پەرەسەندنێکی فیلاوی هەیە :

جـــۆری دووەم لەنەخۆشـــی شـــەکرە بـــەهۆی کـــەمی ئینـسولینەوە نیـە و هـەمان نیـشانە بەترسـەکانی جـۆری یەکەمیـشی نیـە. بـەڵکو بەپێـچەوانەوە بـەکرِی دەسـت پێـــدەکا و وردە وردە دەردەکـــەوێ. هـــیچ بـــەرگریی دژەخودی لێ پەیدا نابێ.

ئـەو جـۆرەی نەخۆشـیی میزەشـەکرە زۆر لـە جۆرەکـەی یەکـەمی بـاو و بلاوتـرە. تووشـی ئـەو کەسـانە دێ کـە تەمەنیان لەنێوان چل و پەنجا ساڵیە و بەزۆری قەڵـەون و تێکـڕای کۆلیـستیرۆڵیان بـەرزە و هەنـدێك جـار بـەرزە پەستانی خوێنیشیان هەیە. تا مرۆڤ تەمەنی گەورەتر بـێ پتر ئەگەری تووشبوونی هەیە بەو جۆرە شەکرە.

ئەگەر هۆکارە بۆماوەییەکانی لێ دەرکەین، دەبینین بەزۆری شێوازی ژیانی نائاسایی و بوونی نەخۆشیە ڤەکێشەکان (درێژخایەنەکان) هۆکارن بۆ تێکچوونەکان لە رێکخستنی شەکری ناو خوێن.

٤-٢. بەزۆری درەنگ دەردەکەوێ:

جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە لەسەر شێوەی تێکچوونی درەنگی جیاوازەوە دەردەکەوێ، وەك: ماندووبوون، زۆر میزهاتن، تێنووبوونێکی توند، ئامادەباشی بۆ تووشبوون بە نەخۆشیەکانی کۆئەندامی میزکردن و زاوزێ لەگەڵ سووتانەوە، درەنگ چاکبوونەوەی برینان، تێکچوونی چاوەکان بەتایبەتی لە هاوێنی چاو (لێڵ بوونی بینین)، هەستکردن بە تەزینی قاچ و پێیەکان کە دوای ماوەیەکی درێژ لەتووشبوون بە نەخۆشی شەکرە دەردەکەون (سووتانەوەی دەمارەکان)، ئازاری سینگ (سینگەبڕکێ، قەڵەوی.

٤-٣. هۆکارەکانی تووشبوون بەجۆری دووەمی شەکرە چین؟

وادیارە بۆماوە هۆکاری یەکەمە بۆ تووشبوون بەجۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە، ئەگەر هەندێك لەئەندامانی خانەوادەیەك تووشی ئەو نەخۆشیە هاتبن، ئەوا ئەگەری تووشبوونی ئەندامی دیکەی ئەو خانەوادەیە زۆرترە. بەلاَم تووشبوون بەو جۆرە دووەمەی نەخۆشیەکە لەوانەیە لەئەنجامی هەندێك هۆکاری دیکەشەوە بێ، وەکو: قەڵەوی و ژیانی ناتەندروتانەی ناو شار.

ئەگەر کەمی ئینسولین هۆکاری جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرە بێ، ئەوا جۆری دووەمی بەهۆی کەمی ئینسولینەوە نیە، بەڵکو هۆکارەکەی بەرگریی جەستەیە بۆ کاریگەریەکانی ئینسولین. هەر ئەو بەرگریەشە بۆ ئینسولین کە لەکۆتاییدا دەبێتە هۆی تووشبوون بەجۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە، چونکو لەش ئەوەندە

ئینسولینەی نیە کە بەرەنگاری ئەو بارەی بەرگیکردنەی ئینسولین بێتەوە.

کەوابێ، ئەو بارەی بەرگریکردنی کاریگەریی ئینسولین پێش تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە هەیە. لەسەرەتادا تێکڕای ئینسولین بەرزە بۆ ئەوەی تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێن بەسرووشتی رابگرێ. ئەمەیە کە پێی دەڵێین "بەرگەنەگرتن بۆ گلوکۆز Glucose Intolerance" کە مەبەستمان نەخۆشی شەکرە نیە، چونکو تێڕاکانی گلوکۆز لەناو خوێندا لەم بارە کەمترە لەو تێکڕایانەی کە نیشانەن بۆ نەخۆشی شەکرە.

ئەگەر کێشی زۆر و ژیانی شارستانیانەی ناتەندروست بخرێنە سەر "بەرگەنەگرتن بۆ گلوکۆز"، ئەوا پەنکریاس ماندوو دەبێ لە دابینکردنی پێویستیی لەش بۆ ئینسولین. جگەریش گلوکۆز بە رێگایەکی رەمەکی بەرهەم دێنێ، هەر بۆیە تێکڕای گلوکۆز لەناو خوێندا بەیانیان، پێش نانخواردن، بەرز دەبێتەوە.

٤-٤. هۆکارە یارمەتیدەرەکانی تووشبوون بە شەکرە:

ئەگـــــەر ئامادەباشـــــی بۆمـــــاوەیی لەقەڵەوبوونـــــدا ڕێگەخۆشکەربێ بۆ تووشبوون بەو نەخۆشـیەی شـەکرەی کـە لـە کـەمی ئینـسولینەوە پەیـدا نـەبووە، ئـەوا یەکـەم هۆکاری ئەو نەخۆشیە پەیوەنـدی بـە نەریتـە خراپـەکانی خواردنەوە هەیە.

دەکـــرێ ئـــەو نەریتـــە خراپانـــەش لـــە دایکوباوکـــەوە بگوازرێنـــەوە بـــۆ منـدالآن و زۆرتربـوونی کاریگەریـەکانیان بەهۆی باوبوونی پیشەسازی کشتوکاڵی و خـۆراکی و ئـەو ڕێکلامانـــەی کـــە ڕووەو زێـــدەڕۆیی دەچـــن لەنیـــشاندانی خواردنەکانی وزە بەهێزکەر، بەڵام یەکـەی گـەرمیان تێـدا نیە، واتـە بـەبێ بـەهای ڕاسـتەقینەی خـۆراکی. هـەروەها بەهۆی باوبوونی جەمە خێراکان کە خواردنی ڕەمەکیی پڕ لەشەکر و چەوریەکان پێشکەش دەکەن.

٤-٤-١. کـێش زۆربـوون یارمــەتی تووشـبوون بەشــەکرە دەدا:

مەبەست لە زۆربوونی کێش ئەوەیە کە ڕێژەی کێشی مرۆڤ بۆ دووجای درێژیەکەی لەنێوان ٢٥ و ٣٠ بێ. قەڵەویش ئەوەیە کە ئەو ڕێژەیە لە ٣٠ بەسەرەوە بێ.

ئەو ڕێژەیە IMC نیشانەیەکی وردە لەنیشانەکانی کێشی لەشدا:

IMC= کێش بەکیلۆگرام \ درێژی بەمەتر × درێژی بەمەتر.

لە باری ئاسایی و سرووشتیدا دەبێ لەنێوان ٢٠ و ٣٠ دا بێ. (تێبینی دەکەن ئەو ژمارەیەی لەو هاوکێشەیە دەردەچێ ناوی یەکەی لەگەڵ نیە چونکە تەنیا ڕێژەیەکی سەدیە. و.).

هەندێك لێکۆڵینەوە دەریان خستووە کە ژنی قەڵەو (ئەوانەی IMCایان لەسەرەوەی ٣٥) بە سەدجاران زۆرتر لەو ژنانەی کە ڕێژەکەیان لەخوار ٢٢ە، مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشی شەکرەیان هەیە.

٤-٤-٢. شەکرە و چەوری پێکەوە دەبنە هۆی قەڵەوی:

ژیـانی شارسـتانیانەی ناتەندروسـتیش ڕێخۆشـکەرە بـۆ تووشـــبوونە بەنەخۆشـــی شـــەکرە. کێـــشە (بـــەزە) کۆبووەوەکانی ناوقەد (چەوریەکانی ورگ)، زۆر لـە کێشە کۆبووانـــەی ناوچـــەکانی دیکـــەی لـــەش پـــتر نیـــشاندانی زۆربوونی بەرگریی لەشە بۆ کاری ئینسولین.

ئـــەو چـــەوریانەی نـــاوەوەی ورگ بـــۆ تووشـــبوون بەنەخۆشـیەکانی چـەمکەخوێنبەریش (ئـەو خوێنبەرانـەی خوێن دەگەیەننە دڵ) یارمەتیـدەرن. دەکـرێ ئـەو بەزانـە (چەوریانە) بە پەیڕەوکردنی ریجیمێکی خـۆراکی لابـبرێن. ئەگـــەر پیـــاوی قەڵـــەو لـــەنێوان ٥ – ١٠٪ کێـــشی لەشـــی دابەزاند، ئەوا زۆر لەمەترسیەکانی تووشبوون بەنەخۆشـی شەکرە و نۆرە دڵی کەم دەبێتەوە.

٤–٤–٣. زۆر شـــەکر و چـــەوری خـــواردن لەگـــەڵ ئـــەو خواردنانەی کە ریشاڵیان تێدا کەمە، هـەموویان پێکـەوە هاوکـارن لـەزۆربوونی ئەگـەری تووشـبوون بەنەخۆشـی شەکرە.

٤-٥. بەرگریی لەش بۆ ئینسولین:

بەرگریکردنی لەش بۆ کارکردنی ئینسولین یەکەمین تێکچوونە کە لەگەڵ جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە دایە، تەنانەت پێش ئەوەش بزانین کە نەخۆشی شەکرە هەیە و دەست نیشان بکرێ. ئەو بەرگریکردنەی لەش بۆ ئینسولین تێکچوونی دیکە پەیدا دەکا کە لە نەخۆشانی تووشبوو بەشەکرە دەبینرێن:

- نەخۆشییەکانی دڵ (نەخۆشی چەمکەخوێنبەرەکانی کە خوێن بۆ دڵ دەبەن و نۆرە دڵ).
- بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.
- تێکڕای چەوری (بەزەکان) لەناو خوێندا بەرز دەبێ (چەوریە سێیانەییەکان، کۆلیستیرۆڵی خراپ) و کۆلیستیرۆڵی باش دادەبەزێ.
- زۆربوونی بەزی ناوهەناو لەناوچەی ناوقەد.

- زۆربوونی یەکێك لەو مادە کیمیاویانەی کە خوێن لەناو خوێنبەرەکان دەمەیێنێ.
- قەڵەوی.

دەتوانین بەرگریکردنی لەش بۆ ئینسولین چارەسەر بکەین، بەتایبەتی لەکاتی زۆربوونی کێشدا، ئەویش بە ڕێگای ڕاهێنانی وەرزشی و کێش دابەزاندن و خواردنی دەرمانەکانی چەوری دابەزاندنی جۆری Statins کاتێك کە تێکڕای چەوریە سێیانەییەکان بەرز دەبێتەوە و تێکڕای کۆلیستیرۆڵی باش دادەبەزێ.

لەوانەیە هەندێك لەو دەرمانانەی کە زۆر نوێترن glitazones سوودیان باشتربێ چونکە بەدەنگەوەهاتنی لەش بۆ ئینسولین پتر دەکەن.

٤-٦. لەکاتی دووگیانیدا:

لەوانەیە لەکاتی دووگیانی لەئافرەتان شێوەیەك لەشێوەکانی نەخۆشی شەکرە پەیدا بێ کە پێی دەگوترێ "شەکرەی دووگیانی Gestational Diabetes".

ئەمە لەو ژنانـە دەردەکـەوێ کـە پێشتر تووشـی شـەکرە نـەهاتوون. ئـەو جـۆرەی نەخۆشـی شـەکرە بـەزۆری بەدەرزی ئینسولین چارە دەکرێ.

ئـەو نەخۆشـیە پەیوەسـتە بـەو هۆرمۆنـە زۆرانـەی کـە جەستەی ژن لـەکاتی دووگیانیـدا بـۆ گەشـەکردنی کۆرپـە دەری دەدا. دوور نیـە تووشـی نەخۆشـی شـەکرەی بکـا چونکە لـەتوانای وەرگرتنـی جەسـتە بـۆ ئینـسولین کـەم دەکاتەوە و بەرهەمهێنانی گلوکۆزیش زۆرتر دەکا.

لـە حەفتـەی بیـستەمی زگەکـەدا بـڕی ئـەو هۆرمۆنانـە ئەوەندە زۆردەبن کە کاریگەریی ئینسولین نایەڵن و دەبنە هۆی تووشبوون بەنەخۆشی شەکرە. ئەو هۆرمۆنانەی کـە بـەرەنگاری ئینـسولین دەبنـەوە هـەر دوای زگ دانانەکـە نـامێنن بۆیـە نەخۆشیەکەشـی نـامێنێ. لەگـەڵ ئەوەشـدا نیـوەی ئـەو ژنانـەی کـە تووشـی ئـەو جـۆرە شـەکرەی دووگیانی هاتوون دواتر تووشی جۆری دووەمی نەخۆشـی شەکرە دێن، ئەویش دوای پازدە سـاڵ لـەو زگکردنـەیان.

•

لەوانەیـــە ئەمـــە لەئـــەنجامی بـــوونی ئامادەباشـــیەکی بۆماوەییـــەوە بـــێ کـــە زۆربـــوونی هۆرمۆنـــەکانی بەرەنگاربوونـەوەی ئینـسولین لـەکاتی دووگیانیـدا زۆرتـر بێ.

لەبەر ئەوە دۆزینـەوە و چاودێریی نەخۆشـی شـەکرە لـە ژنی دووگیاندا کارێکی گرنگە، ئەویش بەدۆزینەوەی شەکر لەناو میزیدا. ئەگەر شەکر لەناو میزیدا هەبوو یان پێشتر ئافرەتەکـە لـەکاتی دووگیانیـدا یـان یـەکێك لەئەنـدامانی خێزانەکەی لەگـەڵ دووگیـانی تووشـی نەخۆشـی شـەکرە هاتبوون یان قەڵەو بن و منداڵی زۆر قەڵەویان بووبێ، ئەوا زۆر پێویستە پشکنین بۆ دۆزینەوەی شـەکریان بـۆ بکـرێ کە دوای شەوێك لەنەخواردن تێکڕای شەکری ناو خوێنیان دەپێـورێ. لەوانەیـە پێویـست بەپـشکنینێك بکـەن دوای جەمە نانخواردنێـك لـەکاتی حەفتـەی بیـست و چـوارەمی زگەکەدا.

ئەم پشکنینە بەلای کەم سیٚ مانگ جاریٚك دەبیٚ بکریٚ بەتایبەتی ئەگەر ئامادەباشیەکی بۆماوەیی هەبوو بۆ تووشبوون بەنەخۆشی شەکرە. زۆریش پیٚویستە ئافرەتی دووگیان هەولٚ بدا بۆ خۆی لەنەخۆشی شەکرە بپاریٚزیٚ.
ئەو خۆپاراستنەش بەوە دەبیٚ کە لەسەر ریجیمیٚکی خواردنی هاوسەنگ بڕوا و چاودیٚریی کیٚشی لەشی بکا (ئەوپەڕی ٩ – ١٢ کیلۆگرام لەماوەی نۆ مانگی زگەکەیدا زیاد بکا).
ریجیمکردنی خواردنیش لە ئافرەتی دووگیان بۆ ئەوە نیە کیٚشی دابەزیٚنیٚ، بەڵکو بۆ ئەوەیە ژمارەی جەمەکان پتربیٚ و کەمتر بڕی خواردنی تیٚدابیٚ (سیٚ جەمی زۆر سووك و سیٚ جەمی کەمیٚك سووك)، چونکە ئافرەتی دووگیان زۆرتر لەنەخۆشەکانی دیکەی شەکرە ئامادەباشی تیٚدایە بۆ بەرز و نزمبوونی تیٚکڕای شەکری ناو خویٚنی.

٥- سەربارەکانی نەخۆشی شەکرە لەماوەیەکی کورتدا

ئەوانــە ئــەو ســەربارانەن کــە زوو دەردەکــەون، لــەماوەی چــەند کاتــژمێر یــان چــەند ڕۆژێــك لــە دەســتکردن بەچارەسەری.

٥-١. دابەزینی تێکڕای شەکری ناوخوێن:

ئەگەر نەخۆشی شەکر بەرزبوونەوەیـەکی زۆری لـەتێکڕای شەکر لەگەڵدا بوو، ئەوا دابەزینی ئەو تێکڕایە یەکێکـە لـە ســەربارەکانی ئــەو چارەســەریەی کــە مەبەســت لێــی ڕێکخســتنی تێکــڕای گلوکــۆزە لــەناو خوێنــدا. خــواردنی بڕێکــی زۆر لــە دەرمــانی دژی بەرزبوونــەوەی تێکــڕای شــەکری نــاو خــوێن، یــان زۆر چــاڵاکی جەســتەیی و نەخواردنی بڕی پێویست لـەخواردن... ئەوانـە هـەموویان

دەبنە هۆی دابەزینی تێکڕای شەکری ناو خوێن بۆ ئاستێکی زۆر نزم.

دابەزینی توندی تێکڕای شەکری ناو خوێن بەوە دەردەکەوێ کە نەخۆش هەست بە بێزاری و گەدەی بەتاڵ و برسێتی و سەرەسووڕە و عارەقەکردن و ڕەنگ هەڵبزڕکان دەکا. دڵی خێرا لێدەدا و تووشی نائارامی و دڵەکوتێ دەبێ و سەری پەنجەکانی سڕ دەبن.

ئەگەر دابەزینی تێکڕای شەکری ناو خوێن لەسەرەخۆ بوو، ئەوا نەخۆش هەست بەژانەسەر دەکا و ناتوانێ چاوداتە کارەکانی و بینینی تێکدەچێ و هەست بەماندووبوون دەکا تا دەگاتە باری لەرزین و خووگرتن و تەنانەت لەهۆشخۆچوونیش.

ئەو دابەزینەی تێکڕای شەکری ناو خوێن لەوانەیە لەگەڵ نەخۆشیەکەی شەکرە تێکەڵوپێکەڵ بێ. ئەو دابەزینەی تێکڕای شەکری ناو خوێن لەوانەیە دوای ئەوانە بێ:

- وەرگرتنی بڕێکی زۆر لە ئینسولین یان دەرمانی دابەزاندنی شەکری ناو خوێن.
- کەمخواردنی خواردنەکان کە بڕی پێویست نەبن.

ئامۆژگاری بۆ ئەوانەی بە ئینسولین چارە دەکرێن ئەوەیە کە لەناوەڕاستی ماوەی پێش نیوەڕۆ و دوای نیوەڕۆ، بێجگە لە جەمە سەرەکیەکان، جەمی زۆر سووك بخۆن، بۆ ئەوەی بەردەوام گلوکۆز بگاتە ناو خوێنی کە هاوسەنگی دەرزیەکەی ئینسولین راگرێ.

- چالاکی وەرزشی کە ئەویش تێکڕای شەکری ناو خوێن سووك دەکا.

بۆیە زۆر گرنگە بڕی ئەو ئینسولینەی وەری دەگرێ کۆنترۆڵ بکرێ بەتایبەتی لەکاتی ئەنجامدانی راهێنانی وەرزشی بۆ ئەوەی خۆی لە دابەزینی مەترسیداری تێکڕای شەکری ناو خوێنی بپارێزێ. زۆر بەکەڵکە بزانی کە چالاکیی جەستەیی رێکوپێك بۆ نەخۆشانی شەکرە بەسوودە چونکە وا لەنەخۆش دەکا بتوانێ بەشێوەیەکی

باشتر تێکەولێکە لەگەڵ نەخۆشیەکەی بکا و کەمتریش دەرمانان بەکاربێنێ.

- خواردنەوەی ئەلکهوول (مەی) لەوانەیە ببێتە هۆی دابەزاندنی ئاستی شەکری ناو خوێن.

بۆیە ئامۆژگاری بۆ ئەوانەی ئینسولین یان دەرمانی شەکر دابەزاندن دەخۆن ئەوەیە کە بەبێ نانخواردن ئەلکهوول نەخۆنەوە، چونکە خواردنەکان کاریگەری ئەلکهوولەکە نایەڵن کە شەکری ناو خوێن دادەبەزێنێ.

- ئەسپرین و هەموو ئەو دەرمانانەی کە مادەی ئەسپرینیان تێدایە دەتوانن ببنە هۆی دابەزینی تێکڕای شەکری ناو خوێن.

ئاسانترین چارەسەریش بۆ دابەزینی ئاستی شەکری ناو خوێن ئەوەیە کە چەند کەلەشەکرێك (پارچە) بخوا یان گیراوەیەککی بەشەکر بخواتەوە یان هەر خواردنێك کە بەلای کەم ١٥ گرام گلوکۆزی تێدا بێ. دەبێ دوای بیست

خولەكیش تێكڕای شەكری ناو خوێن بپێورێ بۆ ئەوەی لە بەرزبوونەوەی بۆ ئاستی ئاسایی دڵنیا بین.

ئەگەر ئەو دابەزینەی تێكڕای شەكری ناو خوێن ڕێگربوو بۆ قووتدانی باشی خواردن، باشترە پەیوەندی بەبەشی فریاگوزاری بكەی بۆ ئەوەی ئاستی شەكری ناو خوێنت بپێون و لە ڕێگەی لوولەی خوێنەوە گلوكۆزت تێبكەن.

بۆ خۆپاراستن لەمەترسیەكانی دابەزینی تێكڕای شەكری ناو خوێن:

ئەو خۆپاێزیە دەوەستێتە سەر باش شارەزابوون لە بڕی ئەو ئینسولینەی كە دەبێ لەگەڵ گۆڕانی جۆر و بڕی خواردنەكاندا و ئەو چالاكیە جەستەییانەی كە ئەنجامی دەدا بگونجێ. پێوانی ڕۆژانەی تێكڕای شەكری ناو خوێنیش ڕۆڵی خۆی دەبینێ.

٥-٢. تەن و ترشە كیتۆنیەكان:

لەجۆری یەكەمی نەخۆشی شەكرە لەوانەیە بەرزبوونەوەی تێكڕای شەكری ناو خوێن ئەوەندە توند بێ كە ببێتە

هـــۆی کۆبوونـــەوەی ئەوانـــەی بـــە "تەنەکیتۆنیـــەکان Ketone bodies" و "ترشە کیتۆنیەکان Ketonic acids" ناسراون لەناو لەشدا. ئەوانە لـەکاتی توانـەوەی چەوریەکان (بەزەکان) لەش دروستیان دەکا.
بـەم بـارە دەگـوترێ "ترشـبوون Acidosis". لەوانەیـە ئەمە پێش دەستنیـشانکردنی نەخۆشـی شـەکرە رووبـدا. هـــەروەها دوای دەستنیشانکردنیـــشی روودەدا. ئەمـــە بەزۆری دوای تەمەنی چل سـاڵی لـەلای ئەوانـەی تووشـی جۆری یەکـەمی نەخۆشـی شـەکرە هـاتوون روو دەدا لـەو کاتەی کە لەشیان بێجگە لەو ئینسولینەی کـە بـە دەرزی لێـی دەدرێ هـیچ ئینـسولینێکی دیکـەیان لـەناو لەشـدا نامێنێ.
ئەو بارەی ترشبوون دەبێتە هـۆی هێڵـنج و رشـانەوە کـە پێکەوە دەبنە هۆی لەدەستدانێکی ترسناکی ئاوی لەش و هـــە ناســـەدان خێـــرا دەبـــێ و نـــەخۆش هەســـت بەماندووێتیـەکی زۆر و بێهێـزی دەکـا. ئـەو نیـشانانە رۆژ

دوای رۆژ روودانیـــان کـــەمتر دەبێتـــەوە بـــەخێرا ئـــەو چـاودێریەی کـە نـەخۆش خـۆی بۆ تێکـڕای شـەکری نـاو خوێنی دەکا.

پـــشکنینە بایۆلۆجیـــەکان: دیـــاردەی ترشـــبوون "ئەسـیدۆزس) لەئـەنجامی زۆری تێکـڕای شـەکری نــاو خوێنـەوە پـەیدا دەبـیٚ و خـوێن تـرش دەکـا و ئـەو تەنـە کیتۆنیانەی ناو خوێن لەگەڵ میز دەردەدرێن و ئاوی لەش کەم دەبێتەوە (پێست و دەم وشك هەڵدەگەڕیٚ) و مادەی پۆتاسیۆم لەناو خوێن کەم دەبێتـەوە و بـۆنێکی تایبـەتی ئەسیتۆن لەهەناسەی دیٚ.

هۆکارەکانی ترشبوون "ئەسیدۆزس":

ئەو هۆکارانە بەزۆری راگرتنی دەرزی لێدانی ئینـسولین و تووشـبوون بەنەخۆشـیە درمەکانـە. چـونکو ئەگـەر لـەش ئینـسولینی لیٚ بـبڕیٚ، ئـەوا لـەو چـەوریانە وزە وەدەسـت دێنیٚ کە دوای سـووتاندنیان گلوکـۆزی زێـدەیان لیٚ پـەیدا

دەبێ کە بەکار نایێ. ئەمەش دەبێتە هۆی بەرەلاّبوونی تەنە کیتۆنیەکان لەناو خوێندا.

هەروەها ئەگەر نەخۆشەکە ریجیمێکی خواردنی زۆر توندی پەیڕەو کرد، ئەوا لەش بەدوای سەرچاوەی وزەدا دەگەڕێ لەو چەوریەی کە دیکردووە و دەیسووتێنێ. ئەوەش دەبێتە هۆی دروست بوونی تەنی کیتۆنی، بەلاّم ئەگەر تووشی نەخۆشی شەکرە نەبووبێ ئەوا تێکڕای شەکری ناو خوێن نزم دەبێ چونکو ئەوەندە ئینسولینی هەیە کە کاریگەری ئەو گلوکۆزە بەرهەمهێنراوە زێدەیە نەیەلّێ.

چارەکردنی ترشبوون:

ئەو چارەکردنە دەوەستێتە سەر گەڕاندنەوەی ئاو بۆ ناو لەش و نەهێشتنی کاریگەریەکانی ئەو تەنەکیتۆنیانە بۆ ئەوەی ترشێتی خوێن کەم بێتەوە. لەهەمان کاتدا مادەی پۆتاسیۆم و هیدیکەی کە لەگەلّ میز دەردەدرێن بکرێنەوە ناو لەش و تێکڕای شەکری ناو خوێن بۆ ئاستی

سروشتی و ئاسایی بگەڕێنرێتەوە. وە لەبەر ئەوەی "ئەسیدۆزس" لەئەنجامی نەمانی ئینسولینەوەیە بۆیە چارەکردنەکەی بە دەرزی ئینسولین دەبێ کە لەلوولەی خوێنی دەکرێتە لەشەوە. ئەو دەرزیە وا لە لەش دەکا سووتاندنی چەوری رابگرێ و تەنەکیتۆنیە ماوەکانیشی نەیەڵێ. ئەو دەرزیە بەوە کۆتایی دێ کە بڕێکی زۆر لە ئاو و خوێی لە رێی لوولەی خوێنهێنەرەوە بدرێتێ بۆ قەرەبووکردنەوەی ئاوی لەش.

٥-٣. بارێکی بەترس:

ئەو بارە مەترسیدارەی کە پێویستی بەچارەسەریکی خێرا دەبێ لە نەخۆشخانە پێی دەگوترێ "کۆنیشانەی چڕی بەرز Hyperosmolar syndrome". لەو بارەدا تێکڕای شەکری ناو خوێن زۆر بەرز دەبێتەوە (زۆر پتر لەباری ئەسیدۆزس) و تەنە کیتۆنیەکان زۆرتر دروست دەبن بەلاَم ترشێتی خوێن وەکو باری ئەسیدۆزس بەرز نابێتەوە.

لەم بارودۆخەدا هەناسەدان خێرا نابێ (وەکو ئەوەی لە ئەسیدۆزس روو دەدا) چونکو ترشێتی خوێن ناگاتە ئەو ئاستەی کە لە ئەسیدۆزس زۆر دەبێ. نیشانەکانی تووشبوون بەهێواشی دەردەکەون (لەنێوان چەند رۆژ و چەند حەفتەیەك)، لەکاتێکدا دەبینین نیشانەکانی ئەسیدۆزس زۆر توندە.

ئەو نیشانانەش بریتین لە زۆر میزکردن و تێنووبوونێکی توند و بێهێزی و کورژبوونی ماسولکەی لاقەکان و خێرابوونی لێدانی دڵ و چاوەکان بەقووڵدا دەچن تا دەگاتە تێکچوونی باری هۆشداری و لەخۆچوون. لەو بارانەی کە زۆر مەترسیدارترن لەوانەیە پەستانی خوێنی ناو خوێنبەرەکان بۆ ئاستێکی زۆر نزم دابەزێ و جوولەی دەست و قاچەکان ئیفلیج دەبێ.

ئەو بارودۆخە تووشی ئەوانــە نـایێ کـە ڕۆژانـە پـشکنینی ڕێکوپێك بۆ تێکڕای خوێنیان دەکەن چونکە ئەمە کاتێکی باشــی بــۆ دەڕەخــسێنێ تــا بــە بەرزبوونــەوەی تێکــڕای گلوکۆزی ناو خوێنی بزانێ. بۆیە ئەو بارە بەزۆری تووشی ئەوانــە دێ کــە پــیرن و بــەڕێکوپێکی پــشکنین ناکــەن و گورچیلەکانیــشیان کــەم چــالاکن. لەوانەیــە زۆر ئــاوی لەشــیان بــەهۆی ڕشــانەوە لەدەســت بــدەن بــێ ئــەوەی قەرەبووی بکەنەوە.

ئەو هۆکارانەی لەپشت ئەو بارودۆخەوەن:

تووشبوونی مرۆڤ بە نەخۆشی شەکرە و خواردنی هەنـدێك دەرمان یان وەرنەگرتنی دەرزی ئینسولین. ئەم هۆکارانـە لەوانەیە ببنە هۆی بەرزبوونی تێکڕای شـەکری نـاو خـوێن تــا ئــەو ڕادەیــەی کــە پێــی دەگــوترێ "چــڕی بــەرز hyperosmolarity".

چاودێریەکی پزیشکی تایبەت و راستەوخۆ و خێرا: ئەو بارودۆخە پێویستی بە چاودێریەکی پزیشکیی تایبەتمەند و یەکسەر و خێرا هەیە بۆ ئەوەی ئاوی لەلەشی بکرێ و پۆتاسیۆم و خوێیەکانی دیکەی کە لەدەستی داون بۆی بگەڕێنرێنەوە و دەرزی ئینسولینی لێبدرێ بۆ ئەوەی گلوکۆز بگەڕێتەوە بۆ ئاستی ئاسایی و سرووشتی خۆی. بۆ زانین گەڕاندنەوەی ئاو بۆ لەش تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێن دێنێتە خوارێ.

٦- سەربارەکانی نەخۆشی شەکرە دوای ماوەیەکی درێژ

سەربارەکانی نەخۆشی شەکرە، دوای ماوەیەکی درێژ لەتووشبوون بەشێوەیەکی گشتی بۆ پەرەسەندنیان دە سالان دەخایەنێ. بەلام دەبێ ئەوە بزانین کە نەخۆشی شەکرە هەندێك جار لەوانەیە لەماوەی پێنج سالیش پێش دەستنیشانکردنی پەرەبسێنێ.

ئەو سەربارانە تووشی ژمارەیەك لەئەندامەکانی لەش دێن، بەتایبەتی خوێنبەر و لوولە خوێنە باریکەکان و هەردوو چاو و گورچیلە و ماسوولکە و پێست و کارکردنی سێکسیش دەگرێتەوە.

گرفتەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن و مردنیش لەناو ئەوانە پترە کە تووشی نەخۆشی شەکرە بوون. مەترسیەکانی

دڵ و لوولەکانی خوێن بە رێژەی ٢،٥ جار لە پیاوان و ٣ جار لەژنانی تووشبوو بەنەخۆشی شەکرە زۆرترە.

ئەوەی تووشی نەخۆشی شەکرە بووە ئەگەر پێشتر گرفتێکی لە دڵدا هەبووبێ، ئەوا ئەگەری مردنی دوو ئەوەندە پترە بەبەراورد لەگەڵ کەسێکی ساغ (کە تووشی شەکرە نەبووبێ) بەڵام هەمان گرفتی دڵی هەبێ.

٦-١. گورچیلەکان:

ئەگەر هەردوو گورچیلەکانبڕێکی زۆر لە گلوکۆزیان بگاتێ ئەوا خێراتر لەگەڵ میزی دەری دەدەن. ئەم جۆرە چالاکیەش بەئازاردانی گورچیلە و هەستکردن بە ئێش لەگورچیلەکان کۆتایی دێ (نەخۆشکەوتنی گورچیلە Nephropathy). دەکرێ ئەم بارە زۆر زوو بدۆزرێتەوە ئەویش لە رێی پێوانی بڕی زۆر کەم لە پرۆتینی ناو میز (ئەلبومینی ناومیز Albuminurea).

ئەو بڕەی کە تێکڕایەکەی لەکاتی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی گورچیلە زۆرتر دەردەدرێ لەناو میزدا.

(لەڕاستیدا نابێ هیچ پرۆتین لەناو میزدا دەربدرێ ئەگەر گورچیلەکان نەخۆش نەکەوتبن، چونکە گەردیلەی پرۆتینەکانی ناو خوێن ئەوەندە گەورەن کە بەناو پەردەی لوولەکانی گورچیلەکاندا تێناپەڕن. و.).

ئەگەر نەخۆشی شەکرە بەباشی چاودێری نەکرێ و بەوردی ڕێکنەخرێ، ئەوا دوای چەند ساڵێك وا لەنەخۆشەکە دەکا گورچیلەکانی لەکار بکەون. لەو هۆکارانەی دیکەی کە گورچیلەکان تێکدەدەن: بەرزبوونی پەستانی خوێن، بۆماوە، جگەرەکێشان، بەرزبوونی تێکڕای کۆلیسترۆڵی ناو خوێن.

زۆر نابا ئەو نەخۆشیەی گورچیلەکانی ناومان هێنا دەبێتە هۆی سەرباری وا کە لە هێواشی گەشەسەندنیاندا جیاوازن، بۆ نموونە: نەخۆشی تۆڕی ناوچاوەکان، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشی دەمارەکانی کە لەشەکرەوە پەیدا دەبێ، ئاوبەندبوونی پێ و لاقەکان.

دەتوانین خۆمان لەو نەخۆشیانەی گورچیلەکان بپارێزین

کە لەشەکرەوە پەیدا دەبن یان بەلای کەم پەرەسەندنەکانیان هێواش بکەینەوە، ئەویش بە گرتنەبەری ئەو چەند ڕێکارەی خوارەوە:

- چاودێری کردن و ڕێکخستنی تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێن.
- چاودێری کردن و کۆنترۆڵکردنی پەستانی خوێنی ناو خوێنبەرەکان (ئەوەش بەپەیڕەوکردنی ریجیمێکی خواردن کە خوێی کەمبێ. لەوانەیە پێویست بەوە بکا دەرمانی دابەزاندنی پەستانی خوێن هەندێك جار بەکار بێنێ).
- چاودێری کردن و ڕێکخستنی تێکڕای کۆلیستیرۆڵی ناو خوێن، ئەویش بەکەمکردنەوەی کۆلیستیرۆڵی خراپ (LDL) و زۆرکردنی کۆلیستیرۆڵی باش یان بەسوود (HDL).
- چاودێریکردن و کۆنترۆڵکردنی تێکڕای چەوریە سێیانەییەکان (Triglycerides)، ئەوەش بە

بەکارهێنانی دەرمانەکانی (Statines & Fibrates).

- دەستنیشانکردن و چارەکردنی تووشبوونەکان لەمیز کە ئازاری گورچیلەکان دەدەن.

ئەگەر ئەو ڕێکارانەی خۆپاراستن هەموویان هیچیان نەکرد ئەوا دەبێ پەنا ببەینە بەر پاککردنەوەی خوێن بە ئامێری گورچیلەی دەستکرد یان گورچیلەی دیکەی بۆ بچێنین (بگوازینەوە).

٦-٢. چاوەکان؛

سەربارەکانی کە تووشی چاوەکان دێن سێیانن:

تاریکبوونی هاوێنەی چاو یان تانەی سەرچاو Cataract، پەیدابوونی ئەوەی بەئاوی شین یان ڕەش ناسراوە لەچاوەکان کە بریتیە لەزۆربوونی پەستان لەناو گۆی چاوەکان Glucoma و نەخۆشکەوتنی تۆڕی چاوەکان Retinopathy. وە دەبێ ساڵانە بەدواداچوونیان بۆ بکرێ.

ئاوی شین یان زۆربوونی پەستانی ناو چاو و تاریکبوونی هاوێنەی چاو (کە هاوێنەکە لێڵ دەبێ و روونی کەمدەبێتەوە)، لەوانەیە تووشی ئەو کەسانەش بن کە نەخۆشی شەکرەیان نیە، بەڵام لەلای ئەوانەی تووشی نەخۆشی شەکرە هاتوون زووتر پەیدا دەبێ. دەتوانین ئەم دوو نەخۆشیە چارە بکەین.

هەرچی تووشبوونی تۆڕی چاوەکانە بەهۆی نەخۆشی شەکرەوە ئەوا تایبەتە بەوانەی کە نەخۆشی شەکرەیان گرتووە، چونکە هەردوو جۆری یەکەم و دووەمی نەخۆشی شەکرە دەبنە هۆی زیان گەیاندن بە لوولە خوێنە وردەکانی کە لەناو تۆڕی چاوەکان دان، ئەویش لەئەنجامی ئەو کێشانەی کە لە بەرزبوونەوەی تێکڕای گلوکۆزەوە پەیدا دەبن، چونکە هەبوونی پەستانی بەرزی خوێن لەگەڵ زۆری تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێن دەبنە هۆی زیانگەیاندن بە لوولە خوێنەکانی تۆڕی چاو و دەرکەوتنی پفکەی (توورەگەی) زۆر بچووک کە دەتەقن و

خوێنیان لێدێ و بەناو تۆڕی چاودا بڵاودەبێتەوە. ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێ رەنگە ببێتە هۆی کوێری.

نەشتەرگەری بە لەیزەر Laser دەتوانێ ئەو کوێریە لەزۆر تووشبووان بەنەخۆشی شەکرە دوور بخاتەوە، بەلاّم لەکاتی داکەلان و جودابوونەوەی تۆڕی چاو Retinal detachment ناکرێ پەنا ببرێتە بەر لەیزەر. ئەو کات پەنا بۆ نەشتەرگەریەکی دیکە دەبرێ کە بە رێژەی ٨٠ – ٩٠٪ی بارەکان سەرکەوتووە (لابردنی تەنە روونەکە و دانانی گیراوەیەکی خاوێن لەجیاتی).

لە ولاّتانی رۆژئاوا نەخۆشی شەکرە یەکەمین هۆکاری کوێربوونە لەلای ئەو کەسانەی تەمەنیان لە پەنجا ساڵ کەمترە. نەخۆشی گورچیلەکانیش لە ٣٪ی تووشبووان بە شەکرە پەرەدەسێنێ و دەبێتە هۆی لەکارکەوتنی گورچیلەکان. لە ٤٠٪ ئەوانەی پێویستیان بە پاکردنەوەی خوێن دەبێ بە گورچیلەی دەستکرد لەوانەن کە تووشی نەخۆشی شەکرە هاتوون.

٦-٣. کۆئەندامی دەمار:

ئەگەر نەخۆشی شەکرە بۆ ماوەی دە ساڵان پەرەی سەند ئەوا زیان بە دەمارەکانیش دەگەیەنێ. بەرزی تێکڕای شەکر لەناو خوێندا هۆکاری ئەو زیانانەیە. بەگشتی ئەو زیانانە بەو کەسانە دەگا کە تەمەنیان لەسەرەوەی چل ساڵیە و تووشی نەخۆشی شەکرە هاتوون و بەخراپی چاودێری نەخشیەکەیان دەکەن و تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێنیان کۆنترۆڵ ناکەن و جگەرەش دەکێشن.

ئەو زیانانەی کە لە بەردەوام بەرزبوونی تێکڕای شەکری ناو خوێنەوە پەیدا دەبن بەهۆی فاکتەری دیکەوە خراپتر دەبن وەك: خواردنەوەی ئەلکهوول و لەوانەی بەژنیان درێژە (چونکە ریشاڵە دەمارەکانیان درێژترە).

نیشانەکانی نەخۆشیەکە:

- تێکچوونی هەستەکان بەتایبەتیش لە دەست و پێیەکان کە تووشی تەزین و گەرمداهاتن دێن، پاشان هاوسەنگی نامێنێ و توانای کارە دەستیە

وردەکانی لەدەست دەدا و بەزەحمەت بەرگەی ئازار و گەرمی دەگریٚ لەگەلٚ بێهێزیەکی گشتی لەلەشیدا. ئەو مەترسیەی لە نەمانی هەست لەپەلەکان پەیدا دەبیٚ خۆی لەوەدا دەبینێتەوە کە هەست بە بەرکەوتن و برینداربوون و سووتان ناکا.

- تێکچوونی جوولەکردن: واتە جوولەی ئەو ماسوولکانە تێکدەچیٚ کە دەمارەکانیان تووشبوون بەهۆی نەخۆشیەکە.
- تێکچوونەکانی ماسوولکە: تێکچوونەکان لەو ماسوولکانە پەیدا دەبیٚ کە دەماری کۆئەندامی دەماری سەربەخۆیان تێدایە. ئەو ماسوولکانە هەندێك جوولە و فەرمانی جەستەیی ئەنجام دەدەن وەك: هەناسەدان (ماسولکەی ناوپەنچك)، هەرسکردنی خواردن (سورێنچك و گەدە و

ریخۆڵەکان)، دڵەکوتێ (ماسوولکەی دڵ) و میز (میزڵدان).

وادەبێ نیوەی ئەوانەی تووشی نەخۆشی شەکرە هاتوون تێکچوونی کۆئەندامی سەربەخۆی دەماریان تێك بچێ و ئەو نیشانانەیان لێ دەرکەوێ:

- لەدەستدانی هەستی پڕبوونی میزڵدان. ئەوەش دەبێتە هۆی تووشبوون بەنەخۆشی لە رێبزی میزکردندا چونکە میزەکە دەرناداتە دەرێ.
- تێکچوون لە رەپبوونی ئەندامی نێرینە.
- دروستبوونی بەرد لەناو توورەگەی زراو چونکە بەتاڵ ناکرێ.
- گیران و زگچوون.
- تێکچوونی لێدانی دڵ (لەگەڵ مەترسی مردنی کتوپڕ).

- وەستانی عارەقەکردن لە پێیەکان. وادەبێ ئەو وەستانە بە عارەقەکردنێکی زۆری دەموچاو و ناوقەد قەرەبوو بکرێتەوە.
- تێکچوون لە بیلبیلەی چاوەکان کە لەتاریکیدا فراوان نابن.

لەو سەربارانەی دیکەی کە ئازاری کۆئەندامی دەمار دەدەن ئەوەیە کە پێی دەگوترێ سووتانەوەی جومگەکان بەهۆی لەکارکەوتنی دەمارەوە Neuroarthropathy کە کەمتر روودەدا.

نەمانی هەستکردن بەئێش و ئازار وادەکا ئاگای لەو بەرکەوتنانە نەمێنێ کە بە جومگوکانی پێ و گۆزینگی دەکەون. ئەوەش تووشی نارێکی ئێسکەکانی پێ و شکانی بێ ئازاریان دەکا، ئەوجا ئاوسان و سووتانەوەی پێ و نارێکبوونیان کە ناتوانێ پیانەوە بڕوا بەرێوە.

٦-٤. پێیەکان:

نەخۆشیی شەکرە وا لە نەخۆشەکە دەکا قاچی ببڕێتەوە، بۆیە دەبێ چاودێری پزیشکی بۆ نەخۆشی شەکرە دابین بکرێ. پێی وشک لەبەر نەمانی عارەقەکردن بەزۆری هەستی دەست لێدانی (بەرکەوتنی) نامێنێ و تووشی برینان دێ. بۆیە پێویستە ئەو کاتە پێیەکان تەڕ بکرێن بەوەی بخرێنە ناو ئاوی شیرتێنەوە ئەوجا وشک بکرێنەوە و بە کرێمێکی تەڕکەریش پێیەکان چەور بکرێن.

پێستی پێی ئەوانەی تووشی نەخۆشی شەکرە بوون زۆر بەخێرایی لەکار دەکەون. ئەگەر تەنیا پەستانێکی کەمی بکەوێتە سەر یان بەردەوام بێ یان پەستانێکی توندی کتوپڕیان بەرکەوێ تووشی ئازار و برینان دەبن.

ئەگەر هەستی نەخۆش کەمبۆوە دەبێ پەنا بۆ ئەو چاودێرییە ببا کە نایەڵێ تووشی برینان بێ. لەو چاودێریانەش:

- ڕۆژانە ئاگای لە پێیەکانی بێ و بەپێخواسی نـەڕوا بەڕێوە.
- ڕۆژانە چەند جارێك پێیەکانی لەپێلاو دەربێنـێ بۆ حەسانەوەیان (ئەگەر پێلاوەکانی نوێ بوون هـەر دوو کاتژمێر جارێك).
- دەبێ جووتێك پێلاوی وا پەیـدا بکـا نـە ئەوەنـدە فراوان بن (بۆ ئەوەی لێکخشان دروسـت نـەبێ) و نە ئەوەندەش تەسك بن (بۆ ئەوەی نەیانگوشێ).
- پێیەکان نابێ بخرێنە سـەر سەرچاوەیەکی گـەرم (وەك تیـــشکدەر Radiator یـــان گەرمکـــەر Boiler یان سەرپۆشێکی گەرم).
- واز لەجگەرەکێشان بێنێ (جگەرەکێشان دەبێتـە هۆی بڕینەوەی قاچ).

٦-٥. پێست:

نەخۆشیی شەکرە تووشی ژمارەیەك نەخۆشیی پێستمان دەکا، لەوانە بەتایبەتی:

- گۆوان یان خوێنتێزان (کدمە Ecchymosis): کە بریتیە لە شینومۆرهەڵگەڕانی شوێنێك لەئەنجامی پچڕانی موولوولەی خوێن لەکاتی دەرزی لێدانی ئینسولین.
- بەڵەکی Vitiligo: کە بریتیە لە پنتکی رەنگ رۆن یان سپی لەئەنجامی لەدەستدانی رەنگی سرووشتی پێست.
- چەوریگرتن یان Xanthelasma: ئەوەش پنتکی رەنگی زەردی بچووکی شێوە چەوری کە کەمێك لەپێست بەرزتر دەبن بەتایبەتی لەسەر پێڵوەکان دەبینرێن.
- چەوریەپووکانەوەی پێست Lipoid necrobiosis: پنتکی سووری مەیلەو قاوەیی

لەسەر لاقەکان کە پێستەکەی ئەوەندە تەنك دەکا دەبێتە هۆی برین.

- کۆبوونەوەی چەوری لەو شوێنانەی کە بۆ دەرزی لێدانی ئینسولین بەکار دەهێنرێ.
- وشکبوونەوەی پێست.
- کەڕووگرتن Mycosis: لەبن نینۆك و لەکەلێنی پەنجەکانی پێ تووشی پێست دێ.
- ئەستووربوونی پێست و کەوتنی مووەکانی.

٦-٦. دڵ:

نەخۆشیی شەکرە وردە وردە ئازاری هەردوو چەمکەخوێنبەرەکانی دڵ دەدا کە خوێن بۆ ماسوولکەی دڵ دەگوازنەوە. ئەگەر یەکێك یان پتر لەو خوێنبەرانە گیران، ئەوا تووشی نۆرەدڵ دێ یان ئەوەی پێی دەگوترێ ئاخنینی ماسوولکەی دڵ (احتشاء العضلة القلبية Myocardial Infarction.

ئـــەوەی یاریـــدەدەرە بـــۆ ئـــەو زیـــان گەیاندنـــە بەچـــەمکەخوێنبەرەکان، قەڵـــەوی و بەرزبوونـــەوەی پەستانی خوێنە لەگەڵ زۆر بەرهەمهێنانی ئینسولین (کە لەگەڵیدا جەستە بەرگری بۆ ئینسولینەکە هەیە)، تێکـڕای چـەوریە سـێیانەییەکانیش زۆر بـەرز دەبنـەوە و تێکـڕای کۆلیستیرۆڵی باش دادەبەزێ.

نەخۆشی شەکرە دەبێتە هۆی ئەستووربوونی ماسوولکەی دڵ Cardiomyopathy. ئـەم ئەسـتووربوونەش رێ لەو کـارەی دڵ دەگـرێ کـە وەکـو پـەمپ خـوێن دەردەدا بۆیە لێدانی دڵ خێرا دەبێ. ئەوەش ئەگەر بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنی لەگەڵدا بـێ زیـانی زۆرتـر پێدەگەیـەنێ. کـۆنترۆڵکردنی پەسـتانی خـوێنی نـاو خوێنبـەرەکان و تێکڕای شەکری ناو خوێن نایەڵن ماسوولکەی دڵ ئەستوور بێ.

٦-٧. لوولەکانی خوێن:

لەوانەیە خوێنبەرەکانی ناو مێشك بگیرێن Cerebro-vascular Disease یان هەر خوێنبەرێکی دیکەی ناو جەستە بەتایبەتی لە پەلەکاندا Peripheral Vascular Disease.

نەخۆشی لوولەخوێنەکانی پەرگە Peripheral Vascular Disease:

ئەمە تایبەتە بەخوێنبەرەکانی پەلەکانی خوارەوە (لاقەکان). گیرانی ئەو خوێنبەرانە دەبێتە هۆی لەدەستدانی هەستکردن بە لێدانی دڵ لەپێیەکان. زۆر هۆکار ئەو نەخۆشیە توندتر دەکەن، لەوانە: تەمەن و نەخۆشی شەکرە، بۆماوەیی لەلای هەندێك خانەوادە و نەواندا، جگەرەکێشان، بەرزی تێکڕای بەز و چەوری، بەرزی تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێن، زۆریی پەستانی ناو خوێنبەرەکان و قەڵەوی.

زۆر دەرمانی پاراستن لەگیرانی خوێنبەرەکان هەیە کە سوورِانەوەی خوێنیش باشتر دەکەن. سەرباری ئەوەی ئەسپرین خوێنە مەییوەکانیش (جەڵتەکان) دەتاوێنێتەوە. باشترە راهێنانی وەرزشی بکا چونکە جوولأنەوەی خوێن چالاك دەکا و یارمەتی رووانەوەی لوولەخوێنی دیکە دەدا لەو شوێنانەی کە گیراون.

نەخۆشی لوولەخوێنەکانی ناو مێشك Cerebro-vascular Disease:

گیرانی خوێنبەرەکانی ناو مێشك دەبێتە هۆی نەگەیشتنی خوێن بۆ ئەو شوێنە، سەرباری رووداني دیکەی کاتی وەك: بێهێزبوون یان ئیفلیجی نیوەی لەش و تێکچوونی قسەکردن و ناتەواوی هۆش.

لەوانەیە ئەو رووداوە کاتیانە بۆ ماوەی چەند خولەکێك درێژە بکێشن پاشان نەمێنن و دوای چەند کاتژمێرێ یان چەند رۆژێکی دیکە پەیدا ببنەوە. کاتێك کە خوێنبەرێکی سەرەکی لەناو مێشك دەگیرێ، ئەوە پێویستی بە

چاودێریەکی پزیشکی خێرا دەبێ کە وابکا خوێنە مەییوەکە بتوێنێتەوە. بەڵام ئەو مەترسیەی نەخۆشی مێشك لەوانەی تووشی نەخۆشی شەکرە هاتوون زۆر گەورەترە، چونکە لەگەڵ گیرانی لوولەخوێنەکانی ناو مێشك لەوانەیە تێکچوون لە چالاکیەکانی مێشك روو بدا و یادگەی لەدەست بدا (شتی لەبیربچێتەوە).

٦-٨. لایەنی سێکسی:

وادەبێ نەخۆشیی شەکرە ببێتە هۆی تێکچوون لە رەپبوونی ئەندامی نێرینە، بەڵام ئەمە مەرج نیە هەر رووبدا. ئەو تێکچوونە بەشێوەیەکی تایبەتی کاتێك روودەدا کە بۆ ماوەی چەندان ساڵ نەخۆشی شەکرە پشتگوێ بخرێ و بووبێتە هۆی تێکچوونی بینایی و هی گورچیلەکانیش بەتایبەتی.

سەرباری ئەوانە نەخۆشەکانی شەکرە بەزۆری دەرمانی چارەکردنی پەستانی خوێن و کۆلیستیرۆڵ و دڵ بەکار

دێنن. هەندێکیش لەو دەرمانانە دوورنیە تێکچوونی سێکسیان لێ بکەوێتەوە.

لەوانەیە تێکچوونی هەستانی ئەندامی نێرینە بەهۆی کارتێکرانی ئەو دەمارانەوە بێ کە ماسوولکەکانی ئەندامەکانی سێکسی و میزکردن کورژ دەکەن. لەوانەیە تێکچوونی ئەو دەمارانە پەیوەندی بە زۆرخواردنەوەی ئەلکهوول و جگەرەکێشانەوە هەبێ یان خەمێکی گەورەی هەبێ یان لێکتێگەیشتن لەنێوان ژن و مێرد دا نەبێ یان کاریگەری دەرمانێك بێ کە فەرمانی سێکسی تێك دەدا یان بەهۆی دەرمانەکانی میزدەردان و کەمکردنەوەی تێکڕای چەوری و هی دڵ و هێورکەرەوەکان و خەوێنەکانەوە (منوم) بێ.

٧- چۆن نەخۆشی شەکرە کۆنترۆڵ دەکەین.؟

٧-١. چاودێری و کـۆنترۆڵکردنی تێکـڕای گلوکـۆزی نـاو خوێن:

کـۆنترۆڵکردنی تێکـڕای گلوکـۆزی نـاو خـوێن ڕێگەیـەکی سـەرەکیە بـۆ سـەرکەوتن لەچـارەکردنی جـۆری یەکـەمی نەخۆشی شەکرە، چونکو ئەوانەی دەرزی ئینسولین ڕۆژی سـێ جـاران لـەخۆ دەدەن و چـوار جـاریش چـاوەدێری گلوکۆزی ناو خوێنیان دەکەن، تووشـبوونی تـۆڕی چـاو و گورچیلە و دەماری لاقەکانیان بەنەخۆشیەکان زۆر لەوانـە کەمتر دەبێتەوە کە پەیڕەوی چارەسەریەك دەکەن بریتیە لە دوو جار دەرزی و یەك جار چاوەدێری تێڕای گلوکـۆزی ناو خوێنیان لە ڕۆژێکدا.

هەرچی جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرەیە ئەوا راستکردنەوەی تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێن و تێکڕای کۆلیستیرۆڵ و پەستانی خوێنی ناو خوێنبەرەکانی بەکەڵك دێ بۆ کەمکردنەوەی مەترسی پەیدابوونی سەربارەکان.

دەبێ بەخۆت چاودێری تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێنت بکەی، ئەویش لەو دڵۆپە خوێنەی کە لەسەر پەنجەت وەری دەگری بەبەکارهێنانی ئامێرێك کە دەرزیەکی خاوێنی بەسەرەوەیە و بۆ تەنیا یەك جار بەکار دەهێنرێ.

ئەگەر ویستت تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێنت بزانی، ئەوادەتوانی ئەو ئامرازە بەکار بێنی کە کاغەزێکی پێچراوەی پێوەیە و دڵۆپە خوێنەکەی لەسەر دادەنێی، کە کارلێکی کیمیاوی روودەدا رەنگی بەپێی ئەو برە گلوکۆزەی لەناو خوێنەکەدایە دەگۆڕێ و پێت دەڵێ رێژەی گلوکۆزەکە بەبەراوردکردن لەگەڵ هی ئاسایی چەندە.

زۆر پێویستە رۆژانە چەند جاران تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێن بپێورێ چونکە زۆر بەتوندی لەلای ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە دەگۆڕێ و لەچرکەیەکەوە بۆ چرکەیەکی دیکە جیاوازە.

ئەو ئامرازەی خوێندنەوە و پێوانی تێڕای گلوکۆز وا دەکا بتوانین چاوەدێریی نەخۆشیەکەمان بکەین و ئەو ریجیمە خواردنەی کە بۆمان دەگونجێ و ئەو چارەسەری و چالاکیە جەستەیەی کە باشە بیگرینە بەر. ئەو ئامێرە زۆر پێویستە بۆ ئەوانەی تووشی جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرە بوون و رۆژانە پێویست دەکا چەندان جار تێکڕای گلوکۆزیان بپێون بۆ ئەوەی ئەو بڕە ئینسولینە هەڵبژێرن کە لەش پێویستیەتی و لەوە پتر بەکار نەهێنن نەوەکو تێکڕای گلوکۆزیان زۆر دابەزێ یان کەمتر لەپێویست لەخۆیان بدەن.

ئەوانەی کە تووشی جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە بوون ئەوا ئامێرەکە بۆ چاوەدێری کردنی شەکر و رێکخستنی چارەسەریەکەیان بەکەڵك دێ.

دەبێ کەینێ تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێن بپێوین..؟

ئەگەر ویستت بزانی چەندت سوود لە چارەسەریەکەت وەرگرتووە، دەبێ چاوەدێری تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێنت بکەی. ئەگەر تووشی جۆری یەکەم یان جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە هاتبووی و بە ئینسولین چارە دەکرای، ئەوا دەبێ پێش هەر جەمە خواردنێك و پێش نووستنیش چاودێری گلوکۆزی ناو خوێنت بکەی (واتە بیپێوی).

هەندێك جار وا پێویست دەکا لەوانەی تووشی جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرە بوون دوای هەر جەمە خواردنێك و لەنیوەشەویشدا تێکڕای گلوکۆزیان بپێوین.

ئەگەر نەخۆش جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرەی هەبوو و هیچ دەرمانێکی بەکار نەدەهێنا و ریجیمێکی خواردنی

تایبــەتی پــەیڕەو نــەدەکرد و ڕاهێنــانی وەرزشــی بــە ڕێکوپێکی نەدەکرد، ئەوا دەبیّ ڕۆژانە دوو جار و پێش جــەمی بــەیانیان و پــێش جــەمی ئێــوارانیش تێکــڕای گلوکۆزی ناو خوێنی بپێویّ.

٧-٢. پێوانی تێکڕای گلوکۆز لەهیمۆگلۆبینی خوێن:

لەوانەیـە تێکـڕای گلوکـۆزی نـاو خـوێن زۆر بـەخێرایی لـە ڕۆژێك یان لەچەند کاتژمێرێکدا بگـۆڕیّ و پێـوانی تێکـڕای گلوکۆزی ناو خوێن ژمارەیەکی کاتی و ڕەمـەکیـان بداتیّ لەو کاتەی کە ئامێری خوێندنەوە و پێوانی گلوکـۆزی نـاو خوێن بەکار دێـنین یـان لـەدوو ڕۆژی دوایـی یـان لەچـەند حەفتەیەکی دواییدا.

بەلاَم پێوانی تێکڕای گلوکۆز لەناو هیمۆگلۆبینی خوێن زۆر بەباشی تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێنمـان بـۆ دیاری دەکـا. هەرچـەند تێکـڕای گلوکـۆز لـەناو خوێنـدا بـەرز بێتــەوە ئەوەنـدە هیمۆگلـۆبینی بـەگلوکۆز زۆرتـر دەبـیّ. وە ئـەو گلوکـۆزەی کـە لەسـەر هیمۆگلـۆبینی خـوێن گیربـووە بـۆ

ماوەی نێوان دوو بۆ سێ مانگان دەمێنێتەوە. ئەو کاتەدەتوانین تێڕوانینێکی گشتگیر بۆ پەرەسەندی تێکڕای گلوکۆزمان دەست کەوێ لە ماوەی نێوان چەند حەفتە و چەند مانگێکدا.

کەینێ دەبێ تێکڕای گلوکۆزی ناو هیمۆگلۆبین بپێوین؟

ئەگەر نەخۆشەکە تووشی جۆری یەکەم یان دووەمی نەخۆشی شەکرە هاتبوو و دەرزی ئینسولینی لەخۆی دەدا، ئەوا دەبێ ساڵێ چوار جاران ئەو پشکنینە بکا.

ئەگەر نەخۆشەکە تووشی جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە هاتبوو و ئینسولینی بەکار نەدەهێنا، ئەوا دەبێ حەفتانە دوو جاران ئەو پێوانە ئەنجام بدا.

بەشێوەیەکی گشتی ئەو پشکنینە هەر سێ مانگان جارێك بکرێ باشە.

۷-۳. پێوانی تێکڕای پرۆتینی ناو میز:

بوونی بڕی ناسرووشتی لەپرۆتین لەناو میز ئەگەر بە بڕی زۆر کەمیش بوو، ئەوا نیشانەی بوونی تێکچوونێکی

گورچیلەکانە بەهۆی بەرزبوونەوەی تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێن.

بەزۆری پزیشك لەکاتی دەستنیشانکردنی جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە داوای ئەو پشکنینە دەکا بەلاّم لەدوای دەستنیشانکردنی جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرە بە پێنج ساڵ ئەو پشکنینە داوا دەکا.

٧-٤. **پێوانی تێکڕای ئەسیتۆن** Acetone:

هەبوونی ئەسیتۆن لەناو میزدا مانای ئەوەیە کە لەش بۆ دەستکەوتنی وزە چەوری دەسووتێنێ چونکە ناتوانێ شەکر بۆ دەستکەوتنی وزە بەکار بێنێ. ئەگەر تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێن بەرز بوو ئەوا هەبوونی ئەسیتۆن بەڵگەیە بۆ ئەوەی‌بڕی ئینسولین پتر بکرێ.

٧-٥. **پێوانی تێکڕای کۆلیستیرۆڵ و چەوریە سێیانەییەکان:**

پێوانی تێکڕای کۆلیستیرۆڵ بەهەردوو جۆری HDL و LDL لەگەڵ تێکڕای چەوریە سێیانەییەکان

Triglycerides، دەبێ بەلای کەم ساڵێ جار ئەنجام بدرێن چونکو مەترسیەکانی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی چەمکە خوێنبەرکانی کە خوێن و خواردن بۆ دڵ دەگوازنەوە بەزۆربوونی کۆلیستیرۆڵی خراپ و دابەزینی کۆلیستیرۆڵی باش زۆرتر دەبن.

٧-٦. پێوانی پەستانی خوێنی ناو خوێنبەرەکان:

نەخۆشەکانی نەخۆشیی شەکرە پتر لەخەڵکی ئاسایی تووشی بەرزبوونی پەستانی خوێنی ناو خوێنبەرەکانیان دێن، ئەوەش بەهۆی تووشبوون بەنەخۆشیەکانی گورچیلە و کارتێکردنی خوێیەکان لەجەستەیان. پەستانی خوێنی ناو خوێنبەرەکانی ئەو نەخۆشانە بەپێچەوانەی ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان نیە، بەشەوان نایەتە خوارێ. ئەوانە وەکو خەڵکانی دیکە ئەگەر قەڵەوبن پەستانی خوێنیان بەرزدەبێتەوە، بەتایبەتی ئەگەر بەز و چەوری لەناوچەی کەمەریاندا زۆر کۆببۆوە؛ لەگەڵ

بەساڵاچوون و ژیانی شارستانیانەی ناتەندروستیش ئەوانە پتر تووشی ئەو دەردانە دێن.

ئەگەر پەستانی خوێنیان بەرزبۆوە ئەوا هەموو سەربارەکانی نەخۆشی شەکرەیان پتر دەبێ بەتایبەتی نەخۆشی گورچیلە و چاو و چەمکەخوێنبەری کە خوێن بۆ دڵ دەبەن و دەمارەکان و لوولەخوێنەکانی ناو مێشك و هی پەلەکانیش.

تێکڕای پەستانی خوێنی سرووشتی لەسنووری ١٤\٩ یە بەڵام لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کە تێکڕای ئەو پەستانە لەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە لە ١٣\٨ تێنەپەڕێ باشترە چونکە چەند ئەو پەستانە دابەزێ ئەوەندە مەترسی سەربارەکان کەم دەبێتەوە.

دەتوانین ئامێرێکی پێوانی پەستانی خوێن بۆخۆمان بکڕین و لەماڵەوە بەکاری بێنین.

٧-٧. بنەوەی چاوەکان:

دەبێ هەموو ساڵێ جارێك لەلای پزیشكی پسپۆڕی چاو بنەوەی (تۆڕی) چاوەکان بپشكنرێ دوای ئەوەی بیلبیلەی چاوەکان بەدەرمان فراوان دەکرێن. ئەو پشكنینە زۆر پێویستە چونكە ئەوەی تووشی نەخۆشی شەکرە بووە، بەهۆی نەخۆشكەوتنی تۆڕی چاوەکانی، مەترسی لەدەستدانی بینینی هەیە.

٧-٨. پشكنینی پێیەکان:

هەمیشە مەترسیی برینەوەی پێیەکان لەدەوروپشتی نەخۆشی شەکرەدا دەسووڕێتەوە، بۆیە دەبێ هەموو رۆژێ بپشكنرێن ئەگەر کەمترین هەستی کرد کە هێزی هەستکردنی لێ لەدەستداوە. هەروەها دەبێ دڵنیابێ لەنەبوونی هیچ شتێك یان وردکە بەردێك لەناو پێڵاوەکانی پێش لەپێکردنیان. نابێ بەپێخواسی بڕوا و دەبێ گەرمی ئاوی شووشتن بەدەستی تاقیکاتەوە پێش ئەوەی پێیەکانی لەناو دانێ. بایەخدان بەپێیەکان بەوەی

ناوەناوە لەناو ئاویان دانیّ و وشـکیان بکاتـەوە و کرێمـی تەڕکەریان لێبدا دوای خاوێن کردنەوەیان.

٧-٩. چاودێری و کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش:

زانینی کێشی لەش و درێژی بەژن بەکـەڵك دیّ بـۆ زانینـی ژمارەی بارستایی جەستە. ئەمەیان بەڵگەیەکی باشـە بـۆ زۆربوونی کێش و مەترسیەکانی:

ژمارەی بارستایی جەستە IMC یەکسانە بە کێشی لەش بەکیلۆگرام دابەشی درێژی دووجای بەژن بکریّ بەمەتر:

IMC = کێش بەکیلۆگرام \ درێژی × درێژی بە مەتر

ئەنجامەکان:

٢٠ بۆ ٢٥ = کێشێکی ئاسایی و سرووشتیە.

٢٥ بۆ ٣٠ = کێشی زێدەی هەیە.

لەسەرەوەی ٣٠ = بە قەڵەو دادەنریّ.

٨- پێویستیی بەخواردنی گونجاو

خواردنی نەخۆشان بەشەکرە دەبێ بۆ ئەوە بێ کە کێشیان دابەزێنێ ئەگەر پێویست بوو. دەبێ خواردنیان خواردەمەنیەکی

ئەوتۆ بێ کە بۆ کۆنترۆڵکردنی تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێنیان بگونجێ. وا باشترە بۆ نەخۆشانی شەکرە ئەو ڕێنماییانە پەیڕەو بکەن:

- ڕۆژانە لە دوو کەوچکی گەورەی ڕۆن (زەیت) پتر نەخوا.
- خۆی لەو خواردنانە دووربگرێ کە شەکریان زۆرە وەکو (شیرنەمەنیەکان، ئاوی سۆدا، کەلوە شەکر، بسکویت و حەلوا...).
- ئەو خواردنانە بخوا کە بڕی کەم لە شەکر و چەوریان تێدایە وەک: (سەوزە، میوە، دانەوێڵە بەپەلکەوە، ماسی، ئەو گۆشتانەی چەوریان پێوە نیە..).
- نابێ زۆر ئەلکهوول بخواتەوە.
- ڕۆژانە ڕاهێنانێکی وەرزشی سووک بۆ ماوەی ٣٠ خولەك بکا.

٩- كاریگەری چالاکیەکانی جەستە بۆ نەخۆشی شەکرە

چالاکیەکانی لەش یەکێکە لەو هۆکارانەی کە یارمەتی هاوسەنگ راگرتنی تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێن دەدا چونکە یارمەتی:

- دابەزینی کێشی لەش دەدا لەو نەخۆشانەی جۆری دووەمیان لە شەکرە هەیە.
- تێکڕای کۆلیستیرۆڵی خراپ و چەوریە سێیانەییەکان کەم دەکاتەوە و تێکڕای کۆلیستیرۆڵی باش بەرز دەکاتەوە.
- دەمارگرژی کەم دەکاتەوە و پێویستیی بۆ ئینسولین و دەرمانەکانی دژە شەکرە کەم دەکاتەوە.

١٠- ئەو دەرمانانەی تێکڕای گلوکۆز دادەبەزێنن و لەدەمەوە وەردەگیرێن

١٠-١. سولفامایدەکان Sulfamides:

دەرمانەکانی سولفامایدی کار لە پەنکریاس دەکەن و بڕی ئینسولینی دەردراو پتر دەکەن. لەبەر ئەوە تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێن دێننە خوارێ.

ئەو دەرمانانە بۆ جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە بەکار دەهێنرێن لەکاتێکدا کە پەنکریاس هێشتا توانای بەرهەم هێنانی ئینسولینی ماوە. بەلاّم ئەو دەرمانانە بۆ چارەکردنی جۆری یەکەم بەکار ناهێنرێن چونکە لەو نەخۆشانە پەنکریاس توانای بەرهەم هێنانی ئینسولینی لەدەست داوە.

واباشە ئەو دەرمانانە بۆ ژنی دووگیان و ئەوانەی شیر دەدەنە منداڵەکانیان بەکار نەهێنرێن.

۱۰-۲. بایگوانایدەکان Biguanides:

لەو دەرمانانەی ئەو کۆمەڵەیە دانەی (مێتفۆرمین Metformine) کە دەرمانێکە تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێن کەم دەکاتەوە چونکو هانی جەرگ دەدا کە بەرهەم هێنانی گلوکۆز کەم بکاتەوە. ئەوە بەتەنیا بەکارناهێنرێ بەڵکو لەگەڵ دەرمانی دیکە پێکەوە بەکاردێ بۆ ئەوەی لە کەمکردنەوەی تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێن سەرکەوێ.

۱۰-۳. راگرەکانی کاری ئەلفا گلوکۆسایدێز Alpha glucosidase inhibitors:

دەرمانی ئاکاربۆز Acarbose یەکەمی ئەو راگرانەیە. ئەوانە کاریگەریی یەکێك لەو ئەنزیمانە رادەگرن کە لەناو ریخەلۆکەکاندا هەیە. ئەو ئەنزیمەش شەکرە ئاوێتە و ئاڵۆزەکان کەرتوپارچە دەکا و دەیانکاتە گەردیلەی بچووك لە گلوکۆز یان فروکتۆز بۆ ئەوەی بۆ هەڵمژین ئاسانتر بن.

۱۰-٤. گلینایدەکان Glinides:

ئەو دەرمانانە هانی پەنکریاس دەدەن بۆ بەرهەم هێنانی ئینسولین. لەوانە (رێپاگلینایدRepaglinide) کە دەبێتە هۆی دابەزینی تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێن. ئەو دەرمانانە لە

سـولفامایدەکان باشـترن بـەوەی کـە کاریگەریەکـەیان بـۆ ماوەیەکی کورتە و بەمـەش ترسـی دابـەزینی زۆری گلوکـۆزی ناو خوێن کەمترە وەك لەوانیدیکە.

١٠-٥. **گلیتازۆنەکان** Glitazones:

کاتێك کە لەش تووشی بەرگریکردن دەبێ بۆ ئینسولین، ئـەو دەرمانانـە لەگـەڵ دەرمـانی دیکـەدا پێکـەوە بـەکار دێـن. پێویست ئاگاداری ئەو بارانە بین کە تێیاندا نابێ بەکاربهێنرێن وەك: (لەکارکەوتنی دڵ، بۆ نموونە). لەوانەیە ببنە هۆی کێش زۆربوون و ئاوبەندبوونی گۆزینگەکان.

١١- ئینسولین

ئینـسولین تـەنیا لەسـەر شـێوەی دەرزی هەیـە، ئـەویش بـە شـــرینقە (ســـرینج Serynge) و دەرزی بـــۆ یـــەکجار (Disposable) لەبن پێست دەدرێ.

ئـــەو کەســـانە بـــە ئینـــسولین چارەســـەر دەکـــرێن کـــە نەخۆشـــیەکەیان لەئـــەنجامی کـــەمی ئینـــسولینەوەیە Insulindependant Diabetes، بەتایبـەتیش کـە تەنە کیتۆنەکان و ئەسیدۆزس پەیدا دەبن (بڕوانـە بەشـی ٤). هەروەها لەکاتی دابـەزینی لـەخۆوەی کێش و کەمبوونـەوەی

بارستایی ماسوولکەکان و ماندووبوونیان لەتەمەنی کـەمتر لـە ٣٠ سـالّی. کـاتێکیش کـە گلوکـۆزی نـاو خـوێن زۆر بـەرز دەبێتەوە و لە ٣ و ٤ گرام لەیـەك لـیتردا دەبـیٚ. یـان لـەکاتی دووگیانیـدا ئەگـەر تێکـڕای گلوکـۆز بـۆ یـەك گـرام لـە لیترێـك دانەبەزی دوای خواردنی نان.

لەوانەیـە ئەوانـەش بـە ئینـسولین چـارە بکـرێن کـە نەخۆشـیەکەیان بـەهۆی کـەمی ئینـسولینەوە نیـە Non-Insulindependandt Diabetes دوای ئەوەی ریجیمی خواردن و دەرمانی دژە شـەکرەش بـەکار دەهێـنن. هـەروەها لەو کاتانەشدا کە چاودێری کردنی گلوکۆز بەس نیـە لەوانـەی تەمـەنیان بـچووکە یـان کـە سـەرباری وا هـەبیٚ کـە تووشـی گورچـیلە و چـاوەکان هـاتبن یـان بـۆ ماوەیـەکی کـاتی وەردەگـیریٚ کاتێـك کـە تووشـی نەخۆشـیەك دەبـیٚ یـان نەشتەرگەریەکی بۆ دەکریٚ یان نائارامیی دەروونـی تـووش دیٚ.

١١-١. جۆرەکانی ئینسولین:

١١-١-١. ئینسولینی زۆر خێرا:

کاریگەری ئەو ئینسولینە کورتە و زۆر خێرایە و زۆر کەم سەرباری لێ دەکەوێتەوە. کاریگەریی کەمکردنەوەی تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێن دوای پێنج خولەك لە لێدانی دەست پێدەکا. ئەوپەڕی کاریگەریەکەشی لەنێوان ٣٠ بۆ ٦٠ خولەکە و نزیکەی بۆ ماوەی چوار کاتژمێران دەمێنێتەوە.

ئەو جۆرە ئینسولینە ئەو باشیەی هەیە کە پێویست ناکا یەکسەر پێش نانخواردن لێبدرێ. هەرچی ئینسولینی ئاساییە ئەوا دەبێ دوای نیو کاتژمێر لەلێدانی نان بخورێ ئەگەر نا تووشی دابەزینێکی زۆری تێکڕای گلوکۆزی دەکا.

١١-١-٢. ئینسولینی ئاسایی یان هەر خێرا:

ئەو جۆرە ئینسولینە کاریگەریەکەی دوای نیو کاتژمێر دەست پێدەکا و لە ماوەی یەك یان دوو کاتژمێران دەگاتە ئەوپەڕی و ئەو کاریگەریەی بۆ ماوەی نێوان شەش تا هەشت کاتژمێر بەردەوام دەبێ بەپێی ئەو پێوەرەی کە بەکار دەهێنرێ.

ئەم ئینسولینە پێش هەموو جەمە خواردنێك لێدەدرێ بۆ ئەوەی تێكڕای گلوكۆزی ناو خوێن بە نزمی بمێنێتەوە تا جەمی دادێ.

١١-١-٣. ئینسولینی ناوەنجی نێوان ئەو دووەی پێشتر:

ئەوە تێكڕای گلوكۆزی ناو خوێن لەماوەی ٤٥ بۆ ٦٠ خولەك دادەبەزێنێ و كاریگەریەكەی بۆ نزیكەی ١٢ كاتژمێران بەردەوام دەبێ.

١١-١-٤. ئینسولینی درێژخایەن:

ئەمەیان بۆ ئەوەیە كە تێكڕای گلوكۆزی ناو خوێن بۆ ماوەی نیو رۆژ كۆنترۆڵ بكا بۆ ئەوەی بەبەردەوام بڕێكی كەمی ئینسولینی كاریگەر لەناو لەشدا بمێنێتەوە.

١١-١-٥. ئینسولینی زۆر هێواش:

كاریگەری ئەو ئینسولینە دوای لێدانی بە یەك بۆ دوو كاتژمێران دەست پێدەكا. ئەو كاریگەریەی بە رێكوپێكی بۆ ماوەی ٤٨ كاتژمێران دەمێنێتەوە بەبێ ئەوەی كەسەكە تووشی دابەزینێكی ترسناكی تێكڕای گلوكۆزی ناو خوێنی بێ. ئەو جۆرە ئینسولینە بەتایبەتی بۆ بارانە بەكەلكە كاتێك كە زەحمەت دەبێ چەند جۆرێك لە ئینسولین لەناو یەك

شرینقەدا تێکەڵ بکرێ بۆ لێدان، یان لەو کەسانەی کە گرفتی بینینیان هەیە یان هەمیشە یەک جۆر لەخۆیان دەدەن و نایگۆڕن.

چاودێریکردن لەهەموو جۆرەکانی ئینسولین:

- دەکرێ ئینسولینەکە لەپلەی گەرمی ئاسایی ژووردا بۆ ماوەی چوار حەفتە بپارێزرێ (دوای ئەو ماوەیە فڕێ دەدرێ). یان لەناو ساردکەرەوە تا ئەو کاتەی ماوەی بەکارهێنانی بەسەر دەچێ وەکو لەسەری نیشان دراوە.
- ئینسولین لەناو شوێنی بەفر بەستان دانانردرێ چونکە لەکاری دەخا.
- نابێ شووشەی ئینسولین لەبەر گەرما و ڕۆژ و شوێنی یەکجار سارد هەڵبگیرێ.
- دەبێ شرینقە و دەرزی بەکارهاتوو لەناو قوتوویەکی توند داپۆشراو هەڵبگیرێ پێش ئەوەی بگەڕێنرێتەوە بۆ شوێنی خۆی.
- لەجۆرەکانی ئینسولین هەیە روونە وەک: لیسپرۆ Lispro و جۆری ئاسایی لیڵ.

ئەگەر ئینسولینەکە روون نەبوو ئەوا دەبێ پێش بەکارهێنانی بشلەقێنرێ.

١١-٢. چارەسەریەکی چڕ بەئینسولین:

لەکاتی تووشبوون بەجۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرە چارەکردنێکی چڕ بەئینسولین پێویستە بۆ ئەوەی تووشی سەرباری دیکە نەبێ. ئەو جۆرە چارەسەریەش بەوە دەبێ کە ئینسولینی خێرا پێش هەموو جەمە نانخواردنێك، ئەوجا ئینسولینی هێواش پێش نووستنی لێبدرێ بۆ ئەوەی دوای دوو کاتژمێران هاوسەنگیەك لە تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێن پەیدا بێ.

١١-٣. پەمپەکانی ئینسولین:

ئەو پەمپانە لەدەرەوەی لەش دادەنرێن یان لەناو لەشدا دەچێنرێن.

١١-٣-١. پەمپە دەرەکیەکانی ئینسولین:

پەمپی دەرەکیی ئینسولین لەکارکردنیدا وەکو پەنکریاسی سرووشتی وایە، چونکە ئینسولین بەبەردەوامی لە ڕێگەی دەرزیێکەوە دەداتە لەش. ئامێرێکە لە قوتوویێك پێکهاتووە کە شرینقەیەکی تێدایە (بەزۆری لەسەر شێوەی لوولەیە)،

لەسـەرێکەوە بـە لوولەیـەکی زۆر باریکـەوە بەسـتراوە کـە دەرزیـەکی لێدێتـە دەرێ و لـەبن پێـست دەدرێ. پەسـتێنی شرینقەکە لەلایەن بزوێنەرێکەوە دەجولێندرێ کە بـەردەوام و بـۆ ٢٤ کاتـژمێر کـار دەکـا. ئـەو بزوێنـەرە بەسیـستەمێکی ئـەلیکترۆنی بەسـتراوەتەوە کـە دەتـوانی بەکـەیفی خـۆت خێراییەکەی بگۆڕێ.

١١-٣-٢. پەمپەکانی ئینسولینی چێنراو:

هێشتا ئەو پەمپانە کەم بەکار دەهێنرێن. بەتایبـەتی لـە بـارە زۆر زەحمەتەکانی نەخۆشی شەکرەدا بەکار دەهێنرێن کاتێـك کە تێکڕای گلوکۆزی ناو خوێن ناوە ناوە زۆر بەرز دەبێتەوە و دووبـارە دەبێتـەوە یـان لـەو کاتانـەی کـە چارەسـەریە جۆراوجۆرەکانی دیکە سەرناکەون.

ئـەو پەمپانـە بەهـەمان پرەنـسیپی پەمپـە دەرەکیـەکان کـار دەکەن بەڵام لەبن پێستی زگدا دەچێنرێن. لەسـەر پێـستیش قوتـووێکی گـچکە هەیـە بـۆ کـۆنترۆڵکردن و گـۆڕینی بـڕە ئینسولینەکە و پرۆگرامکردنی ئامێرەکە.

دەبێ هەر سێ یان چوار ساڵ جارێك ئەو پەمپـە ناوەکیانـە بگـۆڕدرێن بـەپێی کـارکردنی پاتریـەکانیان. لەوانەیـە کونـە

باریکەکـــەی پەمپەکـــە بگـــیرێ، ئـــەو کاتـــە دەبـــێ بەنەشـــتەرگەریەکی گـــچکە دەربهێنـــرێ بـــۆ چـــاکردنەوەی و دانانەوەی لەشوێنی جارانی.

تێبینی: خوێندنەوەی ئەو جۆرە چارەسەریانەی کە لەناو ئـەو کتێبـەدان جێـی پزیـشك ناگرنـەوە چـونکە هـەر پزیشکە بەتەنیا کە دەتوانێ دەستنیشانی نەخۆشـیەکە بکا و چارەسەری گونجاوی بۆ دابنێ.

نەخۆشی شەکرە

دوو جۆرە نەخۆشی شەکرە،
سەریارەکانیان، چۆن چاودێری دەکەین و
ڕێکی دەخەین و کۆنترۆڵ دەکرێ..؟
دەرمانە نوێیەکانی چارەسەری...

نرخی (2000) دینارە